Pani domu



cena numeru zł. 1.10

7

Sporty letnie. Mieszkanie w nowej szacie. Urządzenie jednoizbowego mieszkania. Elektryczność na wsi. Obowiązkowość dzieci a wychowanie. Wskazówki przy konserwowaniu owoców i jarzyn w słojach. Nowe słoje do konserw. Przetwory w butelkach. Jadłospisy na lipiec, przepisy kulinarne. Mody i roboty. Kronika Związku Pań Domu. Wystawy i Zjazd.

J. Zaręski

Tylko **Del-Ka** **obuwie**

letnie, opanki, tenisowe i kąpielowe jest

praktyczne, modne i tanie

WARSZAWA, Marszałkowska 142. KRAKÓW, Rynek 14, Lwów, Katowice, Łódź, Bielsko i t. d.

PRZEZORNA PANI DOMU

KUPUJE JEDYNIE POLSKI KRAJOWY

BULJON MIĘSNY W KOSTKACH

„NINABUR"





Fabryki Przetworów Mięsnych ANNY CHOYNOWSKIEJ Dobryń—Polesie.

Kupując produkt krajowy zmniejszasz bezrobocie. Żądać wszędzie.

Wyroby **„NINABUR"** są produkowane w/g najnowszych wymagań techniki i higjeny, z najlepszych gatunków świeżego mięsa, jarzyn i grzybów.

Generalne Przedstawicielstwo: Warszawskie Zrzeszenie Wojewódzkie Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet, W-wa, Mokotowska 14.

Przed wyjazdem na letnisko skrzętna gospodyni zakupi

Mydła do prania

Mydła toaletowe

Proszek do prania

firmy

Wł. Adamczewski i S-ka

OSZCZĘDNOŚĆ
JEST DZIŚ KONIECZNOŚCIĄ!

Aby ten cel osiągnąć należy: **znoszone i spłowiałe bluzki, suknie i t. p.** przefarbowywać na **modne kolory** barwnikami

„WILBRAFIX",

które farbują w zimnej lub ciepłej wodzie, a **grubsze materjały,** jak **wełny i półwełny**

BRAUNSA BARWNIKAMI
w torebkach
do farbowania na gorąco.

Zniszczone obuwie, torebki, walizy i t. p. **wyroby skórzane** odnawiać barwnikami do skór

„WILBRA"

pantofelki zamszowe odświeżać barwnikami

„ANTYLOPIN"

wyroby platerowane, z bronzu, alpaki, mosiądzu, miedzi i t. p. jak **nakrycia stołowe, lichtarze, tace, dzbanki, krany wodne** etc. konserwować stosując

„ARGAN-BRAUNSA",

który **srebrzy i czyści jednocześnie.**

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 7 WARSZAWA, LIPIEC 1934 ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

Sporty letnie

Wanda Ivánka-Prażmowska
Kierowniczka referatu w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego.

NA CZOŁO sportów letnich wysuwa się pływanie. Jest to sport bez wątpienia najmniej kosztowny, bo nie wymagający żadnego ekwipunku. Kostjum kąpielowy, choćby domowej roboty, i ewentualnie czepek gumowy — oto wszystko, czego potrzebuje pływaczka.

Rzek i jezior nie brakuje w naszym kraju, to też zdawałoby się, że większość naszej ludności powinna umieć pływać. Tymczasem jest inaczej. Nie pływa u nas nikt, ani mieszczuch, ani wieśniak. Ludzie, umiejący pływać, przeważnie zresztą inteligencja, to nieprawdopodobnie mały odsetek.

Starożytni Grecy, chcąc podkreślić czyjeś nieuctwo, mówili: „nie umie ani pływać, ani pisać". W tem znaczeniu Polacy współcześni byliby prawie wszyscy „niepiśmienni", conajmniej tak zresztą, jak nowożytni Grecy. Ta równorzędność nie jest dla nas bardzo zaszczytna; lepiej byłoby upodobnić się do krajów zachodnich, gdzie umiejętność pływania jest powszechna.

Częściowem naszem wytłumaczeniem jest klimat, który często robi przykre niespodzianki. Można jednak zawsze znaleźć dostateczną liczbę ciepłych dni w każdym sezonie. Istotnem wytłumaczeniem będzie raczej nasza niechęć do sportów wogóle i brak zamiłowania do wody. Ludzie na wsi kąpią się w rzece póki są dziećmi, potem żaden szanujący się gospodarz ani gospodyni dobrowolnie do wody nie wejdą. Ludzie miasta też doniedawna wody nie lubili, co wykazuje nasza urbanistyka. Czyż Warszawa np. jest miastem, które umiało wykorzystać w swem rozbudowaniu Wisłę tak jak np. Paryż wykorzystał Sekwanę? Nie, Warszawa odwróciła się tyłem do Wisły i dopiero ostatnie dziesiątki lat przypomniały nam, że przecież niedaleko naszych domów płynie rzeka, która w skwarne dni lata da nam ochłodę.

Musimy więc przemóc w sobie ten opór psychiczny, musimy polubić wodę. Nato zaś, aby ją polubić, trzeba ją opanować: z wrogiego żywiołu musimy z niej zrobić swój żywioł. Do tego potrzebna nam będzie właśnie umiejętność pływania.

Jest to sport świetny dla kobiet, które naogół uczą się pływać łatwiej niż mężczyźni, prawdopodobnie przedewszystkiem dzięki większej ilości tkanki tłuszczowej. Pozostaje tylko pytanie, jak się nauczyć? Najlepiej jest uczyć się na kursie pływania, nowoczesną metodą, która zaczyna od oswojenia z wodą. Jeżeli nie mamy możności uczęszczania na kurs, uczmy się od kogoś, kto umie dobrze pływać. Pomocnym też może być podręcznik „Pływania" Zaleskiego i Semadeniego. W krótkim artykule mogę tylko dodać następujące uwagi. Nawet kiedy uczymy się „niefachowo", zacznijmy od oswojenia się z wodą. Będą to więc zabawy w niegłębokiej wodzie, zanurzanie głowy i otwieranie oczu pod wodą, rzucanie się na wodę t. zw. „strzałką", to jest z rękami wyciągniętemi nad głową, leżenie na wznak na wodzie i t. d. Musimy najpierw przezwyciężyć lęk przed wodą, dopiero wtedy nauka koordynowania ruchów może dać jakieś rezultaty.

Co do wyboru stylu, to dzieci powinny zacząć naukę od crawla; opanowanie tego stylu dla kobiet starszych jest już niestety zbyt trudne. Możemy zato opanować każdy inny styl, jak piersiowy, overarm, trudgen i t. d.



należenia do klubów wioślarskich, gorąco ten sport polecam.

Na wsi, na letnisku, będzie aktualne inne wioślarstwo — na łodziach rybackich, pychówkach, krypach i t. d. Źle robimy, nie doceniając znaczenia takiego wioślarstwa. Uczy ono lepiej niż wioślarstwo sportowe obycia z wodą. Jazda „na pych", sterowanie wiosłem — to umiejętności, które każdemu zawsze się przydadzą. Dlatego też nie należy tracić okazji, ale korzystać z wszelkiego sprzętu wodnego, jaki się znajdzie na pobliskiem jeziorze.

Nakoniec jedna uwaga: przed nauką pływania trzeba zasięgnąć porady lekarza, bowiem przy niedomaganiach serca, płuc, nerek, silnej anemji, osłabieniu i t. d. pływanie jest przeciwskazane.

Kiedy już opanujemy pływanie, wszelkie sporty wodne są dla nas dostępne. Najłatwiej nam będzie zacząć od kajaka, gdyż **wiosłowanie na kajaku** jest najłatwiejsze, sam kajak zaś jest najtańszą łodzią. Cena kajaka drewnianego (dykta) zaczyna się dzisiaj już od sześćdziesięciu złotych. Ponieważ trwałość kajaka sięga 3 — 4-ech sezonów, więc wydatek ten dobrze nam się zamortyzuje. Zabranie kajaka na letnisko nie przedstawia większych trudności, gdyż opłata za przewóz kajaka koleją jest minimalna, na dworzec zaś można go dostarczyć wózkiem lub dorożką.

Inną wielką zaletą kajaka jest to, że „mieści się" on na każdej rzeczce, każdem najmniejszem jeziorku, tam gdzie większej łodzi brać nie można lub nie warto.

Oprócz użytku „spacerowego" kajak nadaje się świetnie do dłuższych wypraw wodnych. Taki kilku czy kilkunastu-dniowy spływ kajakiem to chyba najmilszy sposób spędzenia wakacji. I o tem jednak nie mogę tu mówić szczegółowo i dlatego odsyłam do książki A. Heinricha o szlakach wodnych. Dodam tylko, że praktyczniejszym od kajaka sztywnego będzie na dalsze włóczęgi kajak gumowy, t. zw. składak, którego cena wynosi jednak około 400 zł.

Klasyczny sport wioślarski będzie dostępny tylko tam, gdzie są jakieś kluby wioślarskie. Nauka prawidłowego wiosłowania na takich łodziach wymaga fachowego kierunku i nawet książkowe wskazówki tu nie wystarczą. Sport wioślarski ma jednak ogromne znaczenie dla kobiet, gdyż ruchy, jakie się wykonywa przy wiosłowaniu na ruchomych siodełkach, mają dodatni wpływ na ustrój kobiecy. To też każdej kobiecie, która ma możność w mieście

Pozostawałby jeszcze do omówienia **sport żeglarski**, który jednak wymaga zawsze jezior lub dużych rzek oraz fachowego kierownictwa. Jest to jednak sport, który daje ogromne zadowolenie, wyrabia wiele tężyzny i dzielności. Mamy już w Polsce spore zastępy żeglarek, najwięcej w starszem harcerstwie żeńskiem; kto zatem pragnie się wyszkolić w tym sporcie, niech się zapisze na specjalne harcerskie kursy żeglarskie.

Oprócz sportów wodnych mamy jeszcze inne — niemniej ważne: **gry sportowe** i **turystyka**. Na letnisku cała rodzina może z łatwością uprawiać grę w siatkówkę. Wymaga ona tylko skórzanej piłki Nr. 5, lekkiej oraz siatki, którą możemy narazie zastąpić zwykłym sznurkiem. Siatkę wieszamy między dwoma słupami lub drzewami tak, aby górna krawędź siatki była na wysokości 200 — 230 cm od ziemi. Odległość między drzewami — niemniejsza niż 3 metry. Jako boisko może wystarczyć kwadratowy plac z każdej strony siatki. Nie są to wszystko przepisy klasycznej sportowej siatkówki; podaję tu jednak liczby, które wystarczą na to, aby ta gra wogóle była interesująca.

Do innych gier, jak koszykówki czy hazeny, potrzeba więcej miejsca, przyborów i umiejętności. Odsyłam



tu do broszurek sportowych, których mamy kilka i które w każdej księgarni nabyć można.

Nakoniec wreszcie zostawiłam turystykę pieszą, sport, który może być równie powszechny jak pływanie. Jest to świetny sport dla podtrzymania ogólnej dobrej kondycji organizmu. Nie mówię tu o krajoznawczych czy estetycznych walorach turystyki, gdyż jest to temat znany każdemu, chcę tylko podkreślić sportowe znaczenie turystyki. Codzienny marsz kilkokilometrowy równym sprężystym krokiem utrzyma sprawność naszych mięśni, serca i płuc oraz dobrze wpłynie na nasz system nerwowy.

Jedynie tylko warunek konieczny — to wygodne obuwie o płaskich obcasach i lekkie ubranie, bez krępujących gum i pasków.

Nie poruszam takich sportów, jak tenis lub konna jazda, gdyż nie mogą one nigdy mieć charakteru powszechności. Jeżeli która z pań w miejscowości letniskowej będzie miała do rozporządzenia plac tenisowy, a będzie mogła również kupić sobie rakietę i piłki, to niewykorzystanie tej możliwości byłoby grzechem.

Reasumując wszystko, uważam, że każda z pań, zależnie od swego zdrowia i wieku, od warunków materjalnych i technicznych, znajdzie dla siebie choć jeden odpowiedni sport. Wakacje warto wykorzystać na to, aby wrócić silniejszą, zdrowszą i .... młodszą.



Mieszkanie jednoizbowe Spółdzielni „Ład".

Meble sosnowe. Tapczan, kredens, szafki i stół-biurko do pracy.

Mieszkanie w nowej szacie

Janina Ginett-Wojnarowiczowa

UMIEJĘTNE sharmonizowanie sufitu, ścian i podłogi stanowi niezmiernie wiele dla estetyki mieszkania. To też warto je odnowić, choćby nawet kosztem wyrzeczenia się zakupu nowego kilimu lub upatrzonego sprzętu.

Przy tej sposobności trzeba się zastanowić, czy mieszkanie jest przez nas należycie użytkowane, czy nie byłoby korzystniej zmienić przeznaczenie niektórych pokoi, czy nie podnieść wartości mieszkania przez wykonanie pewnych przeróbek czy przeprowadzenie nowych instalacji.

Ładnie odnowione mieszkanie staje się bodźcem do dalszych ulepszeń, które będą czynić nasz dom coraz bardziej upragnionem miejscem przebywania i wypoczynku.

Poza pięknem i wygodą należy pamiętać także o wymaganiach zdrowotnych. Przez odświeżenie mieszkania usuniemy zeń wiele bakterji zazimowanych, uparcie ukrytych po kątach zwłaszcza po chorobach przewlekłych. (Po zakaźnych zawsze jest robiona dezynfekcja, ale mieszkanie nie zawsze jest potem odnawiane). W pokoju dziecinnym są one szczególnie niebezpieczne z uwagi na mniejszą odporność dzieci, które wszak przebywają w mieszkaniu więcej niż inni domownicy (najdłuższy sen dziecinny).

ORGANIZACJA ROBÓT.

Jeśli fundusze nie pozwalają na odnowienie całego mieszkania w jednym sezonie, remont należy rozpocząć od pokoju dziecinnego. Nie mówimy już o kuchni, która ze względu na rodzaj prac w niej spełnianych, wymagających skrupulatnej czystości, powinna być odnawiana najczęściej. Kolejne odnawianie nie nadwyręży budżetu, dobra organizacja roboty nie dodopuści do przemęczenia. Oczywiście najwygodniejsze będzie jednorazowe odnowienie całego mieszkania, ale nie dla każdego dostępne.

Najodpowiedniejszym sezonem na odświeżenie mieszkania jest okres letni, gdyż w cieple ściany schną dobrze i prędko. Ponadto domownicy przebywają w tym czasie najdłużej poza domem, zatem najłatwiej uprościć i do minimum zredukować czynności gospodarskie. Można wtedy śmiało korzystać z mniejszego mieszkania, a część mebli z odnawianych pokoi złożyć w jednym pokoju lub sionce; na wsi lub w miasteczku można je nawet wynieść do ogródka lub na podwórko *).

Robotę należy zgóry obmyślić ze wszystkiemi szczegółami i odpowiednio przygotować się do niej. Przedewszystkiem ustalić jej rozmiar i rodzaj, koszt, czas trwania, termin , kolejność robót, pracowników.

Roboty dezynfekcyjne (ze względu na robactwo) i wszelkie naprawy, zakładanie instalacji i roboty stolarskie należy uskutecznić przed malowaniem lub tapetowaniem, a lakierowanie drzwi, okien i podłogi —

*) Domy wiejskie, które latem goszczą większą ilość osób, uskuteczniają remont wiosną.

po malowaniu i tapetowaniu. Remont mebli może być też wykonywany w tym czasie.

Nabycie lub sprowadzenie (na wsi i na prowincji) wszystkich materjałów niezbędnych należy uskutecznić zawczasu w odpowiedniej ilości, aby robota nie stanęła.

Chodniki kokosowe, dywany i kilimy zdejmujemy z podłóg w całem mieszkaniu na czas robót malarskich, by ich nie zadeptać; wzamian możemy rozłożyć chodniki z linoleum, tanie chodniki z faloleum i t. p., które przydadzą się nam nieraz w czasie robót sezonowych w domu; w ostateczności możemy użyć do zasłonięcia podłogi papieru, który rozkładamy w przejściach.

Dla zaoszczędzenia podłóg w pokojach remontowanych kupujemy 1 lub 2 worki trocin, a do przykrycia mebli, których wystawienie na czas robót jest trudne (np. fortepianu) używamy dużych arkuszy grubego papieru lub gazet, na które zarzucamy stare prześcieradła.

MALOWANIE SUFITU.

Malowanie zaczynamy od sufitu, któremu nadajemy wymiar, zależnie od wysokości pokoju i formy sklepienia. W niskich pokojach i sionkach ładnie wygląda sufit doprowadzony do załamania ścian, co pozornie podwyższa pokój. Natomiast w zbyt wysokich pokojach lepiej opuścić sufit do wysokości ram okiennych lub do drzwi. Sufity sklepione lub o nieregularnej formie ładniej malować tą samą barwą co ściany. Jednolita barwa podkreśla formę.

Najczęściej używa się do sufitu koloru białego lub jasnokremowego, jako zapewniającego najlepsze oświetlenie. Światło pada przez okno, odbija się o sufit i ściany, skąd rozprasza się po całym pokoju.

W nowoczesnych bardzo jasnych mieszkaniach spotykamy nieraz sufit malowany w kolorze pastelowym niebieskim, w tonie nieba lub w różowym, przypominającym zorzę. Wygląda to bardzo ładnie, wymaga jednak umiejętnego dobrania koloru ścian i bogatego światła.

Ozdobne szlaki na zakończenie sufitu nie są obecnie stosowane: wystarcza wąski pasek w tonie ciemniejszym lub w barwie kontrastowej. Ładnie też wygląda przymocowana wąska listewka drewniana w kolorze stolarki okien i drzwi lub w kolorze mebli danego pokoju. Jeszcze ładniej wygląda, a kosztuje taniej, gdy sufitu i ściany nie dzieli żaden pasek, lecz równa linja zetknięcia obu barw, zwłaszcza pod samym sufitem.

POKRYCIE ŚCIAN.

Przystępując do odświeżenia ścian, rozstrzygamy: malować czy tapetować? Jedno i drugie może być traktowane nowocześnie. Decydować powinno nasze upodobanie, budżet i warunki specjalne.

Malowanie jest tańsze, tapetowanie droższe, ale trwalsze. Ściany malowane farbą klejową „oddychają", są mniej wilgotne. Kryte tapetą przepuszczają mniej powietrza, a natomiast są cieplejsze; to samo dotyczy farb olejnych: uszczelniają one powierzchnię ścian. W mieszkaniu, w którem jest obawa o robactwo, stosować należy malowanie zamiast tapet. Jeśli w kuchni i łazience nie mamy dobrej wentylacji, trzeba malować sufit i ściany od góry do połowy farbą klejową, aby zapewnić obieg powietrza przez mur; dół może być malowany olejno.

W pokojach sypialnych i dziecinnych bardziej właściwe są ściany malowane farbą klejową.

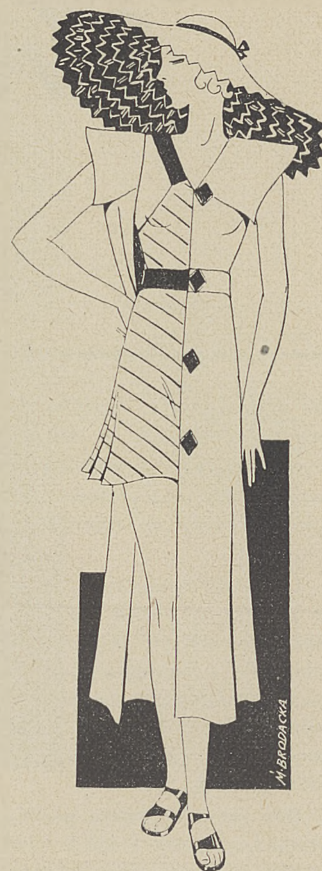
Nowoczesne gatunki tapet, „Tecco", i „Salubra", są droższe od zwykłych, ale ładniejsze, a co najważniejsze dają się zmywać wodą i mydłem oraz nie płowieją. Są więc trwalsze, bardziej higjeniczne i praktyczne. Zastosowane do połowy ściany w pokoju dziecinnym ułatwiają utrzymanie czystości. Tapety tego typu są nietylko stosowane w mieszkaniach o bardzo wysokim poziomie artystycznym, ale nawet w lokalach małych i ciasnych, gdy nie chce się stosować malowania olejnego.

Ściany podobnie jak sufit należy utrzymać w jasnej praktycznej barwie, ciemne bowiem pochłaniają do 88% światła! A więc kolor ciemno-czerwony pochłania światła 88%, zielony — 79%, blado-niebieski — 64%, kremowy — 29%, a biały lakier tylko 20%.

Poza tem jasne barwy pozornie rozszerzają pokój. Są praktyczne, gdyż nie płowieją prędko, dają więc swobodę w przestawianiu mebli i przewieszaniu ozdób na ścianach.

Poza oświetleniem przy wyborze koloru ścian decydują różne czynniki: wymiar pokoju, kolor mebli oraz sentyment do pewnych barw.

Barwy mają swą własną wymowę. Jasne są pogodne, ciemne — ponure; niebieska i zielona — spokojne, przypominają niebo i zieleń przyrody; kolor czerwony jest żywy i niespokojny. Kolor mocno żółty rozjaśnia i rozwesela najbardziej ponury pokój, natomiast optycznie wpływa na jego zmniejszenie: to też nie jest wskazany do małych pokojów.



Suknia - płaszcz na plażę z białego płótna, zapinana z przodu na duże guziki drewniane. Łatwa do wkładania. Pod suknią kostjum kąpielowy lub płócienny do opalania się.

Niebieski kolor i te, które powstają z połączenia z nim, rozszerzają i pogłębiają pokój. Naogół można powiedzieć, że do pokoi bardzo słonecznych można bez obawy stosować t. zw. zimne kolory: niebieskie, szare, zielone, gdy tymczasem do pokoi ciemnych, ponurych nadają się raczej ciepłe tony różowe, kremowe i t. d.

Kolor mebli jest ważny. Naprzykład meble jaskrawe, ładnie wyglądają na tle białem lub innem jasnem, naturalnem. Meble białe natomiast wymagają żywszego i barwnego tła. Jasny dąb, orzech i t. p. lepiej odbijają na szarej lub niebieskiej ścianie. Ciemny dąb — na żółtej lub seledynowej, wiśniowy mahoń ładnie wygląda na szaro srebrnem tle.

W nowoczesnych mieszkaniach ściany są niekiedy malowane w kilku kolorach. Barwa różnorodna gra rolę potężnego dekoratora: zależnie od jej użycia, podwyższa, wydłuża i poszerza pokój, podkreśla jego funkcję i kierunek ruchu. Stosowanie kilku pastelowych barw w jednym pokoju może być miłe dla wzroku i psychiki niektórych osób. To jednak wymaga wielkiej umiejętności i smaku w operowaniu barwami jak również poczucia proporcji. To też bez rady kompetentnego architekta-dekoratora nie należy stosować tego sposobu, gdyż — nie znając się na rzeczy — można osiągnąć skutek wręcz przeciwny od zamierzonego.

Najbardziej nużąco działają na wzrok i psychikę określone desenie, które zostały obecnie wyrugowane z nowoczesnych mieszkań. Ściany maluje się gładko, i nawet tapety bywają gładkie. Drobny, ledwo dostrzegalny deseń nie razi i nie nuży, a dodaje trochę życia. To samo dotyczy doboru barw: mogą być jasne, ale muszą być czyste i zdecydowane.

Podłogi. Zamiłowanie do jasnych barw w nowoczesnych mieszkaniach wyraża się nietylko w malowaniu ścian, sufitów, okien i drzwi, ale nawet w utrzymywaniu podłóg w jasnych tonach: jasna posadzka (parkiet); podłoga sosnowa niemalowana, zaciągana woskiem; podłoga kryta linoleum lub gumą na całej płaszczyźnie, o pięknych barwach: błękitnej, szarej, białej lub ułożona w dwu kolorach, w rysunku geometrycznym i t. p.

Odnawiając mieszkanie całe, odrazu lub etapami, należy pamiętać o wzajemnej zależności barw pokojów sąsiadujących z sobą. I tu obowiązuje harmonja barw.

To samo dotyczy ozdób pokoju. Nietylko ściany i meble muszą harmonizować z sobą, ale i przeważająca barwa elementów dodatkowych jak zasłony przy oknach i narzuty, sukno na podłodze, dywany czy kilimy, lampy, poduszki na kanapie, wazony, a nawet obrazy. Jeśli osiągniemy taką harmonję przez stosowanie w jednym pokoju 3—4 zasadniczych spokrewnionych z sobą barw uzyskamy piękne i nowoczesne wnętrze.

PRZYPOMINAMY PANIOM NASTĘPUJĄCE ARTYKUŁY:

Umiejętne użytkowanie przestrzeni w mieszkaniu. Urządzenie kuchni. Pokój dziecięcy. Znaczenie zdrowotne balkonów i tarasów	Nr. 8—9,	1931
Życzenia dotyczące racjonalnego planowania mieszkań	Nr. 5—6,	1929
Normalizacja w budowie mieszkań	Nr. 10—11,	1931
„Słoneczny dom" — opis willi na Żoliborzu	Nr. 5,	1930
Jak budować i urządzać dom własny	Nr. 9,	1933
Urządzenie śpiżarni i jej zaopatrzenie	Nr. 7,	1933
Urządzenie piwnicy	Nr. 8,	1933
Jak urządzić wzorową pralnię	Nr. 11,	1933
Korzystajmy z balkonów i tarasów	Nr. 5,	1933
Przerobione mieszkanie na wygodniejsze	Nr. 6,	1934
Sprzęty w nowoczesnem wnętrzu mieszkalnem	Nr. 4,	1934

Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9 po cenie zł. 1.10 za numer z 1934 r. i po 0.50 za numery z lat poprzednich. Na przesyłkę należy dołączyć 20 gr.; pieniądze należy wpłacić na konto PKO Nr. 7.740 lub przesłać znaczkami pocztowemi.

ZJAZD POLAKÓW Z ZAGRANICY.

W sierpniu b. r. odbędzie się II Zjazd Polaków Z Zagranicy (pierwszy odbywał się latem 1929 roku). Zjazd ten zgromadzi w kraju przedstawicieli 8-mio miljonowej części narodu Polskiego — Polonji Zagranicznej.

Obrady i imprezy Zjazdu będą miały na celu obok zbliżenia Polonji Zagranicznej do kraju ojczystego i najmocniejszego jej z nim związania — organizację Światowego Związku Polaków Z Zagranicy. Spodziewamy się najmilszych gości w liczbie bliskiej 10.000. Z Niemiec wycieczki mają liczyć około 3000 osób, z Francji — ok. 1200, z Czechosłowacji — ok. 1000. Z krajów dalekich Stany Zjedn. Am. Półn. np. przysyłają nam 40 delegatów uprawnionych do obradowania i głosowania. Tych kilka cyfr pozwala się zorjentować w wielkiem znaczeniu, jakie Polonja Zagraniczna przywiązuje do swego sejmu w ojczystym kraju. Poszczególne organizacje Polaków w różnych krajach na obu półkulach wybrały jako swych delegatów ludzi najpoważniejszych, najbardziej znanych i zasłużonych.

Już 1. VII. okręt „Pułaski" przywozi do Gdyni harcerzy, zawodników sportowych, młodzież. 18. VII. przyjeżdżają liczne delegacje i dziennikarze na „Kościuszce". Szczegóły Zjazdu i program jego prac omawiają często i obszernie pisma codzienne. Z braku miejsca ograniczymy się więc do wezwania: *Żadnej kobiecie polskiej nie jest obojętne, że będziemy gościć drogich rodaków, kochających Polskę jak my, pracujących dla niej jak my, ale nie mających Ojczyzny tak jak my: „na codzień". To też całe społeczeństwo musi o Zjeździe wiedzieć i stworzyć atmosferę tak serdecznego przyjęcia naszych braci z za linji granicznych i dalekich oceanów, okazać im tyle serca i zainteresowania, ile się go spodziewają.*

Komitety przyjęcia Zjazdu Polaków Z Zagranicy utworzyły się przy Magistratach nast. miast: Gdyni, Torunia, Warszawy, Wilna, Krakowa, Katowic i Lwowa.

Urządzenie mieszkania jednoizbowego

MARJA CHMIELEŃSKA.

Czytelniczki naszego pisma biorą niejednokrotnie udział w rozmaitych akcjach społecznych, samorządowych i t. p. Z pośród różnych spraw budowa i urządzenie mieszkań, najmniejszych i najskromniejszych, jest tem zagadnieniem, które powinno je specjalnie interesować.

Zasadniczo mieszkanie jednoizbowe nie odpowiada podstawowym warunkom normalnego współżycia i rozwoju rodziny złożonej z kilku osób. Minimum, powszechnie uznane zagranicą, to 2—3 izby z kuchnią. Jednak w naszych obecnych warunkach ekonomicznych mieszkania jednoizbowe powstają jako konieczność. W tych wypadkach powinno się dążyć, aby na tej samej przestrzeni — zwykle 25 m², można było rozplanować mieszkanie tak, jak to wskazuje podany rysunek.

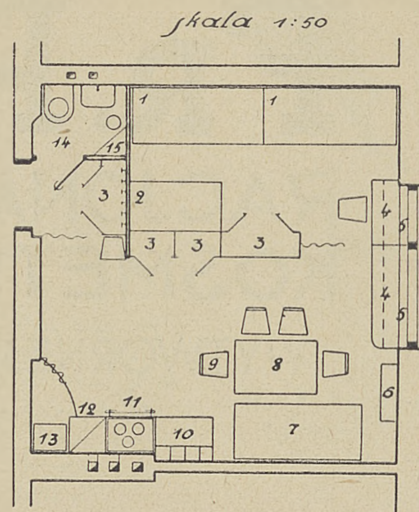
W mieszkaniu jednoizbowem trudno niezmiernie pogodzić rozmaite potrzeby domowników. Trzeba dla wszystkich obmyślić miejsce do spania, do mycia i pracy; trzeba pomieścić rzeczy; w tym samym pokoju musi się odbywać gotowanie, pranie, szycie, odrabianie lekcji; musi też znaleźć się miejsce na odpoczynek tych, którzy wracają do domu po pracy.

Tem więcej zatem trzeba dołożyć starań, by przez właściwy dobór sprzętów zapewnić rodzinom możliwie najlepsze warunki życia w jednej izbie. Artykuł nasz ma właśnie na celu danie podstawowych wskazówek, jak urządzać owe najmniejsze mieszkania jednoizbowe.

Aby otrzymać **jak najwięcej miejsca do spania** i zapobiec sypianiu paru osób w jednem łóżku, zastosować łóżka w dwu kondygnacjach lub przewidzieć łóżka składane na dzień, a na noc rozstawiane. Do tych ostatnich sprzętów należą tapczany wsuwane podwójne, łóżka na ławeczkach czy na krzyżakach, łóżka polowe i t. d.

Łóżko na ławeczkach, model Związku Pań Domu, ma tę dobrą stronę, że drążki z płótnem, opierane na ławeczkach, można złożyć i schować, a ławeczki używać w dzień do siedzenia. Tapczany metalowe są dość kosztowne; można je zastąpić zwykłemi ramami, opartemi na nóżkach lub krzyżakach, na których kładziemy siennik lub materac; tak ramy — jak siennik można składać na dzień, jedno na drugie. Wygodne są tapczany ze skrytką i choć z jedną szufladą do przechowania rzeczy i ubrań zapasowych. Pościeli lepiej nie zamykać w takich skrytkach bez dostępu powietrza, lecz poduszki składać na łóżko, a kołdry czy koce pod przykryciem tapczana.

Dziecko też powinno mieć oddzielne łóżeczko, najlepiej z siatką, bo wtedy do wieku półtora roku może się na niem bawić, zabezpieczone od wypadków i zimnej podłogi, na którą wnosimy na obuwiu błoto i różne zarazki z ulicy. Zamiast łóżeczka z siatką dla dzieci do zabawy można używać kojce, czyli zagrody składane; w takiem ogrodzeniu, wysłanem materacem lub czemś ciepłem, dziecko bawi się i uczy chodzić samo, bez pomocy starszych, co jest wielkiem ułatwieniem dla matki. W ostatnich czasach bardzo się rozpowszechniły niedrogie wózki składane, dające możność wywożenia dzieci śpiących na dwór.



Cechowany przez I. G. D. (Nr. 5, 1934 r.) plan mieszkania jednoizbowego o powierzchni 25 m².

1 — łóżka, 2 — łóżko dziecięce, 3 — szafy, 4 — stoliki, 5 — szafki wentylowane, 6 — półka wisząca, 7 — tapczan, 8 — stół jadalny rozsuwany, 9 — krzesła i stołki, 10 — stół z blatem podnoszonym do pracy z szafką na sprzęt kuchenny i na produkty, 11 — kuchnia, 12 — piec, 13 — skrzynia do węgla lub miejsce do mycia się, o ile niema w mieszkaniu kanalizacji, 14 — klozet z umywalką i piecykiem naftowym, 15 — szafka narożna na brudną bieliznę.

Miejsce do mycia powinno być zasłonięte, jak to pokazuje fotografja na str. 161. Zasłonę wieszamy na grubej rurce lub na drążku metalowym bądź w rogu pokoju, bądź półkolem na ścianie prostej, w każdym razie niedaleko pieca kuchennego, by było ciepło. Można też szafę do ubrań postawić bokiem do ściany (przy wejściu), by utworzyć kąt, który już łatwo odgrodzić zasłoną. Tam umieszczamy miednicę do mycia codziennego, na ścianie wieszamy blaszankę na wodę z rurką gumową i obręczą dziurkowaną do wkładania na szyję. Urządzenie takie ułatwi domową kąpiel nad balją; szczególnie jest to wygodne do mycia dzieci. Ta sama blaszanka, zawieszona stale nad miednicą, może służyć do mycia rąk wodą bieżącą; jest to lepsze — niż mycie w wodzie nalanej na miednicę, a zarazem oszczędniejsze, jeśli chodzi o domy, w których niema wodociągu [1]).

W mieszkaniu jednoizbowem musi być przewidziane **miejsce dostatecznie wygodne na prace gospodarskie.**

Kuchnia winna mieć dobre oświetlenie, naturalne i sztuczne. Błędem często spotykanym jest umieszcza-

---

[1]) We Francji w domach robotniczych mieszkańcy wieszają konewkę u sufitu i urządzają sobie prysznic, pociągając sznurkiem za sito, gdy wracają strudzeni i zabrudzeni po pracy.

nie pieca kuchennego w rogu izby, zdala od okna. Również niewłaściwe jest zastawianie kąta do pracy i gotowania szafą, bo zaciemnia to miejsce, które powinno być jak najjaśniejsze. Ażeby wydzielić miejsce na prace gospodarskie, można użyć zasłony na drążku metalowym, zasuwanej po skończonej pracy. Jeżeli miejsce to jest utrzymane czysto i starannie, zasłanianie jest zupełnie zbyteczne.

Piec kuchenny powinien pod piekarnikiem mieć wnękę na wiadro z węglem. Już są wyrabiane niewielkie i niedrogie kuchnie przenośne z wsuwaną w dole szufladką na kółkach, gdzie można pomieścić 50 kg węgla (Ławacz. ul. Daniłowiczowska, Warszawa). Ilustrację takiej kuchni podaliśmy w Nr. 10-ym 1933 r.

W pobliżu kuchni należy postawić choć mały stolik. Nad nim umieścić szafkę lub półkę na produkty i przyrządy kuchenne; pod stolikiem albo przy nim — stołek podłużny dość wysoki, by na nim ustawić wanienkę do zmywania czy prania, deskę do wałkowania, wreszcie by siedzieć na nim przy robocie.

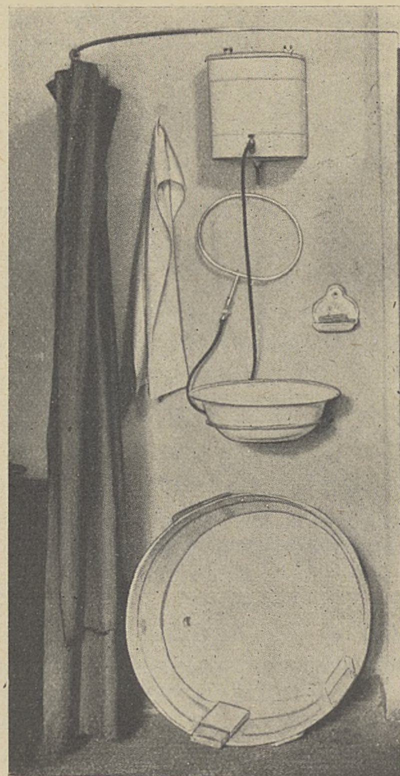
Stół do pracy może mieć z boku nieduży blat obity blachą, podnoszony w razie potrzeby. Blatu używa się do robót, które mogą zniszczyć stół malowany lub lakierowany. Stół taki z szafką na sprzęt kuchenny pokazuje fotografja poniżej. Zamiast jednej z szuflad można umieścić wsuwaną stolnicę.

Wiadro na odpadki powinno być utrzymywane w czystości; najlepsze jest z pokrywą.

Ażeby w ciągu dnia mieć jak najwięcej miejsca, szczególnie tam, gdzie są dzieci, potrzebujące miejsca do ruchu i zabawy, niektóre meble mogą być składane: stół z klapami ruchomemi, wsuwane krzesła, wchodzące jedno w drugie, fotel składany i t. p.

Wykończenie mebli, ich celowość, wysokość i inne konieczne cechy były wielokrotnie omawiane w naszem piśmie. Względy wygody i łatwego utrzymania w czystości są jeszcze ważniejsze w małem mieszkaniu niż w dużem ze względu na ciasnotę.

Wierzchy szaf nie powinny być składem różnych rzeczy ze względu na łatwiejsze sprzątanie i estetyczny wygląd. Przedmioty te powinny się pomieścić w szafie lub w szufladach czy w skrytce tapczana.



Ponieważ poza spaniem, myciem i gospodarstwem mieszkanie jednoizbowe jest również **miejscem nauki, odpoczynku**, wygodnie będzie postawić pod oknem lub przy nim stolik do odrabiania lekcji, a na środku pokoju stół większy.

Na fotografji pokoju pod oknem umieszczono komodę o blacie wysuwanym, służącym do pisania, czytania i t. d. Dla dzieci może być to wygodne, widne miejsce do odrabiania lekcji, dla dorosłych — biurko. Trzy szuflady komody służą na bieliznę, książki czy zabawki. W małem mieszkaniu taka komoda z blatem jest wygodniejsza niż stolik, gdyż daje więcej miejsca na przechowanie rzeczy.

Dobre wykorzystanie miejsca stanowią wiszące półki na książki, na przyrządy kuchenne czy też na przybory do mycia i czesania, Półki takie są przymocowane do ściany tam, gdzie się spełnia odpowiednie czynności.

Podobnie jak dorośli, dzieci powinny mieć miejsce (a więc półkę na ścianie lub szufladę) na swe książki i zabawki; to je wcześnie przyzwyczai do porządku i szanowania swych rzeczy.

Co do **przechowania rzeczy**, to w ogólnej szafie mieścimy ubrania i suknie na wieszakach, a bieliznę i drobiazgi na półkach lub szufladach. Zamiast koszy na przedmioty rzadziej używane lepiej jest stosować skrzynki na nóżkach, które równocześnie mogą służyć do siedzenia.

Zamiast stołków zwykłych praktyczniejsze są stołki z szufladkami lub schowankiem pod podnoszonym wierzchem. Mogą służyć jako stoliki nocne lub do schowania przyborów np. do czyszczenia obuwia.



Obuwia nie należy trzymać w szafach z bielizną czy ubraniem. Lepiej wstawić je do specjalnej szafki, odpowiedniej także na brudną bieliznę, ustawianej w sionce, a możliwie nie w pokoju, w którym się sypia; szafka powinna mieć otworki z tyłu lub z boku dla zapewnienia dostępu powietrza.

Ogromnie wygodne są schowki wentylowane pod oknami, służące na przechowanie obuwia lub jako spiżarnia.

Brudnej bielizny nie należy przechowywać dłużej jak 7 — 10 dni, lecz prać często, gdy tylko więcej sztuk się zbierze. Na te kilka dni bieliznę można umieszczać w koszyku lub worku, wiszącym w mniej widocznem miejscu.

Ze względu na czystość i zdrowie nie powinno się wieszać na ścianie zbyt wielu obrazów, za któremi często znajdujemy robactwo i pajęczyny. To samo dotyczy różnych przybrań papierowych, przypinanych pocztówek i t. d. Wełniane czy pluszowe kapy na łóżkach i stołach powinny być zastąpione przez łatwe do prania tkaniny lniane lub bawełniane. Mogą one być wykonane z płótna szarego, białego lub kolorowego, ale trzeba unikać przeładowania w ostrych kłócących się z sobą kolorach, które po praniu blakną albo się zalewają; najlepiej dać zwykły obręb z mereżką lub wyszyć jakiś niewielki szlak łatwym ściegiem.

Wielką ozdobą mieszkania są kwiaty, umieszczone na oknie, na półce wiszącej czy na stole.

Ściany pokoju powinny być malowane jasno możliwie bez deseni, które pozornie zmniejszają pokój; tapeta nie jest praktyczna ze względu na łatwo mnożące się robactwo. Podłoga powinna być ścisła, bez szpar, najlepiej malowana [1]). Okna powinny dawać jak najwięcej światła, dlatego lepiej nie zasłaniać ich stale gęstemi firankami, lecz używać tanie muślinowe lub podobne choćby kolorowe firanki, łatwo odsuwane i zasuwane na kółkach.

Urządzenie mieszkania, przewidujące miejsce na każdą rzecz i na przedmioty oraz potrzeby każdego członka rodziny, zrobi mieszkanie przyjemnem, wprowadzi do domu ład i spokój. Prace będą się w nim odbywały sprawnie i harmonijnie. Atmosfera taka będzie na wszystkich wpływała dodatnio, a w wielu wypadkach odciągnie mężczyzn od wódki i zabawy poza domem. Ponadto takie otoczenie będzie miało wpływ ogromny na wychowanie dzieci, które od zarania będą się przyzwyczajać do czystości i porządku, do szanowania i kochania swego domu.

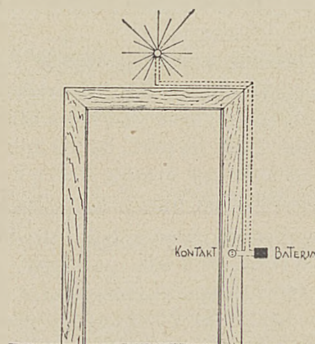
---

[1]) Pluć na podłogę nie wolno. Spluwaczka z codzień zmienianą wodą nie powinna być umieszczana na ziemi, ale przytwierdzona do ściany nieco wyżej, w miejscu mniej widocznem i nie dostępnem dla małych dzieci. Chorzy powinni mieć spluwaczki papierowe zamykane; najlepiej, by spluwali na papier i wrzucali do ognia.

Elektryczność w śpiżarni i piwnicy

Paniom domu, mieszkającym na wsi w domach bez elektryczności, chciałbym podać wiadomość, że można tanim kosztem oświetlić różne ciemne ubikacje jak również dorywczo oświetlać pokoje mieszkalne.

Często musimy coś odszukać lub coś odnieść do ciemnego pokoju, a nie mamy przy sobie ani zapałek, ani świecy, ani kieszonkowej latarki. Idziemy do śpiżarki lub do piwnicy, ręce mamy zajęte i jest kłopot z brakiem światła. Tymczasem przez zastosowanie niżej opisanego sposobu lokalnego oświetlenia zyskujemy na wygodzie i na czasie.



Cóż trzeba zrobić? Kupujemy w sklepie z przyborami elekrycznemi:

wyłącznik pokrętny, ogólnie używany przy instalacjach elektrycznych,

parę metrów drutu izolowanego miedzianego,

jedną oprawkę w kształcie kinkietu ściennego do 4-ro Voltowej małej lampki elektrycznej,

jedną baterję zwykłą 4-ro Voltową, stosowaną do latarek kieszonkowych, i

parę izolatorów porcelanowych.

Cały komplet tych przyborów kosztuje około 3 złotych.

Teraz musimy dokładnie obmyślić: gdzie umieścić oprawkę z żarówką, aby dobrze oświetlić daną ubikację; gdzie umocować wyłącznik przy drzwiach, którędy przeprowadzić przewodniki od lampki do wyłącznika i gdzie umieścić baterję.

Jeśli będziemy dorywczo korzystali ze światła, to jedna baterja do jednej lampki wystarczy na cały miesiąc, czyli koszt eksploatacji wyniesie 50 groszy.

inż. K. Teleżyński.

ALMANACH WIADOMOŚCI POŻYTECZNYCH. Zebrał i ułożył W. Kietlicz Wojnacki. Wyd. Stow. „Domy pracy p. w. Św. Wincentego à Paulo" [1]). Warszawa. 1934 r. Str. 86. Zł. 1.50.

Spis rzeczy wymienia następujące zagadnienia: małżeństwo i życie rodzinne; higjena i estetyka ogniska domowego; gospodarstwo domowe; fizyka i chemja kuchni; życie towarzyskie. Jak widzimy — zagadnień bardzo wiele, a miejsca stosunkowo niedużo. Nic więc dziwnego, że Almanach nie mógł wyczerpać tematu, że w niektórych działach ograniczył się do bardzo pobieżnych uwag, a niektóre pominął milczeniem.

W każdym razie praca ta przewyższa swą wartością szereg broszur o tejże — niskiej stosunkowo cenie — zł. 1.50, a jako popularny zbiór wielu wiadomości z dziedziny domu i gospodarstwa liczyć może na rozpowszechnienie.

Widząc w „Almanachu" liczne cytaty z naszego pisma, cieszymy się, że wydawnictwo nasze coraz to szerzej i częściej służy polskiemu piśmiennictwu jako źródło wiadomości specjalnych.

---

[1]) Wydawnictwo to nie ma nic wspólnego z dawno istniejacem Stow. Pań Miłosierdzia św. Wincentego à Paulo.

Kształcenie obowiązkowości u dzieci

OGÓLNĄ uwagę zwraca fakt, że młodzież dzisiejsza nie ma poczucia obowiązku. Punktualność, dotrzymanie słowa, solidne załatwienie sprawy, staranność, porządek — są naogół nieznane.

Młodzież przedwojenna żyła w górnym świecie ideałów, walki o wolność narodu, wymagającej hartu woli i poświęcenia. Dzisiejsza młodzież ma wszystko gotowe, o nic walczyć nie potrzebuje, najczęściej nie czuje wewnętrznej potrzeby ani też bodźca do pracy nad kształceniem swego charakteru[1]). Wytworzył się typ młodzieży gnuśnej duchowo, obojętnej na wszystko, co nie jest związane z jakąś przyjemnością, „odrabiającej lekcje” niedbale i bez zainteresowania, przygotowującej się do egzaminu niesumiennie, na los szczęścia, idącej po linji najmniejszego oporu.

Nietylko przykry, ale społecznie groźny jest typ nieobowiązkowej młodzieży. To też zadaniem rodziców i wychowawców jest zapobieganie nieobowiązkowości od jak najwcześniejszego wieku. Przedewszystkiem dotyczy to matek, które mają bezpośrednią styczność z dzieckiem.

Niech atmosfera naszego domu będzie przesiąknięta kultem pracy; **spełniajmy obowiązki nie jako zło konieczne, lecz jako czynności, przynoszące pożytek domowi, a nam zadowolenie.** Planowość, punktualność otoczenia, ład i porządek wpłyną dodatnio na kształtujący się charakter dziecka. Nie obiecujmy dziecku tego, czego nie możemy wykonać. Traci ono wówczas do nas zaufanie i samo nie będzie miało poczucia odpowiedzialności za własne słowa i postępki.

Każda matka wie, że dziecko od niemowlęctwa lubi samodzielność i największą jego radością jest samodzielne siadanie, chodzenie, jedzenie, wreszcie ubieranie się. Każde dziecko lubi też pomagać w pracy. Rozwijajmy te dążności dziecka, bo z samodzielnej pracy powstaje poczucie odpowiedzialności. Przyjmujemy chętnie pomoc dziecka, ale nie wymagajmy od niego za wiele. Trzeba się liczyć nietylko z małemi siłami fizycznemi dziecka, ale również i z odrębną psychiką, rozproszoną uwagą, prędkiem znużeniem przy długotrwałem zajęciu. Najpraktyczniej byłoby wybrać jakąś niewielką, ale stałą pracę do codziennego wykonywania, np. porządkowanie zabawek, przyczem czynność ta winna być wykonana dobrowolnie, a nie wymuszona groźbami czy prośbami.

Łagodna perswazja lub krótka pogadanka o wzajemnych obowiązkach wszystkich ludzi nieraz pobudzi dziecko do dokładnego spełniania czynności. Dziecko powinno zrozumieć istotę obowiązku, który nie powinien mu być przedwcześnie narzucany, ale który, przyjęty dobrowolnie, musi być spełniany sumiennie.

Karanie lub nagradzanie odnosi ten skutek, że dziecko zaniedbuje obowiązek skoro działanie bodźca zewnętrznego ustaje. Gderanie, pogadanki moralne, powiedzenia w rodzaju: „Jesteś do niczego, Halinka zrobiłaby to lepiej”; „Niedobre dziecko, nie kochasz swojej mamusi, która się tak męczy dla ciebie” i t. p. trafiają w próżnię lub — co gorsze — ranią boleśnie wrażliwą duszyczkę dziecka, która się zamyka, a reaguje uporem, złością, zaciętością. Jednem słowem, osiągamy skutek przeciwny zamierzeniom wychowawczym. Niech dziecko nie odczuwa przemocy z naszej strony, niech będzie przekonane, że współpracuje z nami w prowadzeniu domu — a będzie to jego dumą i radością.

Znam czteroletniego chłopczyka, który zabawki swoje układa na półce w pewnym określonym przez siebie porządku, myje się, ubiera i rozbiera sam, dozorowany przez matkę, po rozebraniu składa swoje ubranie i niezmiernie się cieszy, gdy mu się uda złożyć je bardzo równo. Tę chęć wykonania czynności jak najlepiej trzeba podtrzymywać w dziecku. **Samodzielność i sumienność** w pracy — to bardzo ważne czynniki powodzenia w życiu.

Nieraz sami oswajamy dziecko z niedbalstwem, gdy brak nam cierpliwości lub czasu na skontrolowanie czynności i wymaganie, aby była lepiej wykonana. To też lepiej powierzyć dziecku pracę niewielką, ale wymagać starannego wykonania.

Pojęcie punktualności jest zbyt trudne dla umysłu dziecka. Rozumie ono jednak wyrazy: „zaraz” i „potem”, poznaje kolejność czynności domowych. W dobrze zorganizowanym domu istnieje pewien rytm zajęć. Dziecko mimowoli rytmowi temu ulega i wprowadza go do swych zajęć: „Teraz się trochę pobawię, a gdy zacznie się sprzątanie pokoju poukładam zabawki, potem zjem drugie śniadanie i pójdę na spacer. Potem będzie obiad, potem naprawię mój samochód, potem znów pójdę na spacer, potem będzie kolacja, potem umyję się, rozbiorę i położę spać...” — snuje swoje plany czteroletni bobas.

Dzieci starsze, w wieku szkolnym, powinny stosować się ściśle do wyznaczonych godzin posiłku, nauki czy rozrywki. Do matek należy przestrzeganie tego obowiązku. Matka wspólnie z dzieckiem powinna obliczyć, ile czasu zajmuje np. droga do szkoły, ile zamierzona czynność czy rozrywka, i określić, o której godzinie dziecko powinno wyjść z domu, aby się nie spóźnić, lub czy zdąży pewną czynność w danym czasie wykonać.

Z dziećmi starszemi można rozmawiać **o godności pracy, o odpowiedzialności za słowa i czyny,** unikać jednak trzeba tonu moralizatorskiego, bo to zniechęca młodzież. Kto nie czuje się na siłach prowadzić takie rozmowy, niech daje dzieciom odpowiednie książki do czytania. Nie możemy się wymawiać, że nasze dziecko jest jeszcze za małe, za słabe, za nerwowe i t. p. Od najmłodszych lat powinno się wychować w kulcie pracy i obowiązku.

Janina Wierzchowska — Puławy.

---

[1]) Dostatecznym bodźcem pracy nad sobą jest religja, trzeba tylko umieć ją wyrażać stale w życiu codziennem. (Przyp. Red.).



Letni kostjum z materji lśniącej, t. zw. celofanu. Bluzka angielska z białej piki.

Letnia toaleta z organdyny deseniowej. Wstążka z długiemi końcami z ciemnego weluru.



Sprawy kobiece w Polskiem Radjo

Przemawiając do swych słuchaczy, radjo musi uwzględniać ich rozmaite zainteresowania, dlatego są organizowane specjalne audycje ludowe, nadaje się wiadomości gospodarcze, uwzględnia się swoiste i odrębne zainteresowania poszczególnych zawodów i grup słuchaczy.

Kobiety stanowią również poważną część słuchaczy radjowych. Dla uwzględnienia ich odrębnych zainteresowań w programie radjowym wprowadzono specjalny dział kobiecy.

Stworzenie takiego działu, któryby uwzględniał w najszerszym stopniu zamiłowania kobiet, byłoby oczywiście niecelowe, gdyż większość tematów interesujących kobiety jest uwzględniana w programie ogólnym. Istnieją jednak takie problemy, które obchodzą kobiety w sposób bliższy i które ze względu na swój nieco specjalny charakter powinny być wyodrębnione z programu ogólnego.

Radjo uwzględnia wszystkie te zagadnienia w sposób odpowiadający ich ważności. Niemal każdego dnia można znaleźć w programie radjowym odczyt lub pogadankę na tematy kobiece. Codzienna „Chwilka pań domu", nadawana w niedzielę o godz. *9.20* w dnie powszednie zaś *o 7.20 rano*, uwzględnia wszystkie zagadnienia mogące zainteresować kobietę, daje wskazówki, jak prowadzić dom, którego cała atmosfera i poziom kulturalny zależy przecież od kobiety. Drobne, życiowe i pełne praktycznego sensu wskazówki, podawane codziennie przez radjo wzbogacają umiejętność organizowania gospodarstwa domowego, specjalnie więcej czasu poświęcając niesłusznie pogardzanej sztuce kulinarnej.

Pielęgnowanie dziecka i zagadnienia wychowawcze, związane z najwcześniejszym dzieciństwem, całym swym ciężarem spadają na barki matki, kobiety młodej i przeważnie niedoświadczonej. Trudno sobie wprost wyobrazić, ile wtedy nasuwa się wątpliwości i pytań. Istnieją wprawdzie specjalne dzieła, któreby mogły odpowiedzieć na niejedno pytanie i jest tak zwany „instynkt macierzyński", który wskazuje czasem jak wybrnąć z najbardziej zawikłanej sytuacji, ale podręczniki są niejednokrotnie zbyt drogie na budżet młodej matki, a instynkt macierzyński w dzisiejszych czasach już nie wystarcza, aby racjonalnie pokierować pierwszym okresem życia dziecka. I w tych wypadkach radjo podaje podstawowe wiadomości z dziedziny higjeny dziecka, wiadomości niezbędne dla kobiety.

Z chwilą oddania dziecka do szkoły część trosk wychowawczych automatycznie odpada, jednocześnie zaś powstaje nowy program ustalenia harmonijnej współpracy domu i szkoły. W tym wypadku dział kobiecy w radjo współpracuje z wydziałem odczytowym, który organizuje szereg prelekcji fachowych pedagogów na te tematy, prelekcji nietylko wyjaśniających rozmaite zagadnienia współdziałania domu i szkoły w wychowaniu młodzieży, ale również dających praktyczne wskazówki postępowania w konkretnych wypadkach.

Wiele osób mylnie sądzi, że sprawa kobieca już nie istnieje, skoro kobieta w Polsce posiada pełnię praw obywatelskich i dostęp do wszystkich uczelni, a co zatem idzie dostęp do wszystkich zawodów. Oczywiście kwestja kobieca nie jest dziś walką o prawa kobiet, ale jest walką o realizację tych praw w życiu. Odczyty radjowe poświęcone tym zagadnieniom uświadamiają szerokie rzesze kobiet słuchających radja o konieczności najszerszego wykorzystywania zdobytych praw dla polepszenia

doli kobiet pracujących, tym zaś kobietom, które pracują w różnych organizacjach, udzielają wskazówek i pomysłów do dalszego coraz bardziej doskonałego udziału w życiu społeczeństwa.

Uspołecznieniu kobiet służą również radjowe pogadanki o pracy kobiet w różnych zawodach, o trudnościach z jakiemi walczą i o pięknych rezultatach, jakie nieraz osiągają.

Zainteresowanie kobiety współczesnej nie ogranicza się do terenu Polski. Dlatego też wśród audycji, specjalnie dla kobiet organizowanych w Polskiem Radjo, znajdują się pogadanki o wpływie, jaki zorganizowany świat kobiecy po wojnie wywiera na kształtowanie się współczesnej rzeczywistości, o działalności organizacji kobiecych w innych krajach, o życiu kobiet innych narodowości, — po to, aby horyzonty kobiety polskiej rozszerzały się przykładami innych i aby brały z wszech stron wzory do swych prac i zamierzeń.

Jak z tego pobieżnego przeglądu tematów widzimy, dział kobiecy w radjo posiada swoje ściśle określone zadanie i odpowiada potrzebom licznych kół radjosłuchaczek polskich.

POGADANKI LIPCOWE POLSKIEGO RADJA.

2-go poniedziałek, godz. 18: Marja Miłobędzka — Obozy wypoczynkowe dla kobiet.

5-go czwartek, godz. 18: Hanna Jędrzejowska-Jabłczyńska — Ekwipunek turystyczny.

9-go poniedziałek, godz. 18: Stefanja Szoberowa — Praktykantki gospodarstwa domowego.

12-go czwartek, godz. 18: dr. Marceli Gromski — Mleko jako pożywienie dla dzieci (cykl dla młodych matek).

16-go poniedziałek, godz. 18: Janina Feldmanowa — Kobieta na Węgrzech.

19-go czwartek, godz. 18: Antonina Masłowiczówna — Jaja, produkt pożywny i tani.

23-go poniedziałek, godz. 18: Jadwiga Krawczyńska — Matki w barakach.

26-go czwartek, godz. 18: Jadwiga Jankowska — Letnisko we dworze polskim.

30-go czwartek, godz. 18: Konstancja Hojnacka — Kuratorka więzienna.

W związku z reorganizacją działu ogólnego przeglądu wydawnictw zniesiono przegląd wydawnictw kobiecych. Wzamian wprowadzono raz na tydzień w dziale ogólnym referat p. t. „Książka i wiedza", w którym będą omawiane rozmaite zagadnienia, poruszane w bieżących wydawnictwach i książkach.

Począwszy od 27. czerwca — *co środa o godz. 18-ej 45* — będą nadawane 10-ciominutowe pogadanki Stanisławy Kuszelewskiej-Rayskiej, publicystki i działaczki społecznej, pod ogólną nazwą „Kultura Codzienności". Pogadanek będzie sześć. 2 odczyty kolejno obejmą zagadnienia związane z kulturą domu własnego, domu cudzego i domu wspólnego. W pogadankach p. t. „Dom własny" p. Kuszelewska-Rayska omówi kulturę mieszkania, ubrania, jedzenia, ogródka, kulturę języka dorosłych przy dzieciach, pokoje służby i t. p. Dwie następne pogadanki o Domu cudzym zawierać będą uwagi o poczekalniach, cudzych schodach, bramach domów, listach bez odpowiedzi, książkach pożyczonych, o dzieciach na imieninach i innych sprawach z zakresu „Moja pani, moja pani!". Ostatnie dwie pogadanki poświęcone naszym wspólnym domom, jak hotelom, dworcom, wagonom, tramwajom, taksówkom, ogrodom publicznym i t. p. rzucą kilka myśli o konieczności prowadzenia pierwiastka kulturalnego tam wszędzie, gdzie ludzie zmuszeni są wspólnie przebywać.

JAK OBCHODZIĆ SIĘ Z KRYSZTAŁKIEM RADJOWYM

Kryształek jest najważniejszą częścią odbiornika detektorowego, bowiem przetwarza on dzięki swym własnościom chemiczno-elektrycznym prądy szybkozmienne, przychodzące z anteny, na prądy drgające z szybkością znacznie mniejszą. Dzięki temu zwolnieniu drgań słuchawka radjowa może nadążyć za impulsami elektrycznemi i membrana jej może drgać tak silnie, że drgania te słyszymy w postaci dźwięków.

Kryształek radjowy jest to t. zw. błyszczek ołowiu (siarczek ołowiu) otrzymywany bądź drogą naturalną, bądź sztucznie. Zwykle kryształek radjowy wygląda jak masa koloru ciemno stalowego o krystalicznej błyszczącej powierzchni, podobnej do bardzo twardego antracytu. W kryształku radjowym wykorzystujemy jego powierzchnię, dotykając do niej ostrzem metalowem, a więc igłą zwiniętą dla sprężystości spiralnie. Rzecz prosta, że czuła powierzchnia kryształka nie powinna być narażona na wpływy atmosferyczne, na zakurzenie i zatłuszczenie. Dlatego też podczas użycia kryształek wkładamy do przyrządu zwanego detektorem, a składającego się z miseczki połączonej wtyczką i igiełki na ruchomem ramieniu równie połączonem z drugą wtyczką przyrządu. Detektor powinien być tak zbudowany, aby kryształek był osłonięty szklaną lub celuloidową pokrywą przed zakurzeniem. Pokrywa powinna być przezroczysta, aby można było obserwować miejsce styku igły z kryształkiem. Nie należy kryształka dotykać palcami, ponieważ znajdujący się zawsze na skórze tłuszcz pokrywa czułą powierzchnię, przez co kryształek traci swe własności. Po dłuższem użyciu kryształek znieczula się wskutek zachodzących na jego powierzchni zmian chemicznych. Wystarczy wtedy obmyć go eterem lub czystym spirytusem albo delikatnie oskrobać lub rozłupać, aby odsłonić nową powierzchnię minerału, która posiada własności nowego kryształka.

Zastosowanie syropu ziemniaczanego w przetwórstwie owocowem

Dobry syrop ziemniaczany zawiera przeciętnie 45% cukru gronowego (glukozy), 35% gum krochmalowych (dekstryny), 20% wody i innych domieszek. Skład chemiczny wykazuje więc dużą zawartość dekstryny. Dekstryna jest substancją kleistą i ma własność powstrzymywania cukrów od krystalizacji.

Dzięki tej właściwości syrop ziemniaczany bywa dodawany do przetworów. Tak więc dodaje się go 10% do 15% (t. j. 85 — 90 deka cukru i 10 — 15 deka syropu ziemniaczanego) do owoców słodkich; do owoców zaś kwaśnych 15 — 20% w stosunku do cukru.

Poza wymienioną najważniejszą właściwością syropu, jaką jest zabezpieczanie przed scukrzaniem się przetworów, syrop lepiej konserwuje wygląd niektórych owoców, jak: wiśnie, czereśnie, agrest, które przy jego użyciu w przetworze mniej się marszczą; maliny mniej się rozsypują (dekstryna okleja się na owocach); konfitura z porzeczek i agrestu nie galarecieje.

Zwykle konfitury z syropem są gęstsze i mniej słodkie, a zakonserwowany owoc wydaje się pełniejszy i jest mniej pomarszczony. Jednak owoce, wyjęte z ulepu, wiotczeją, co się tłumaczy tem, że dekstryna jest koloidem (ciałem nieprzechodzącem przez błonę) i nie wsiąka do owoców, więc nie zwiększa ich suchej masy.

Jeżeli więc chcemy otrzymać suchą konfiturę, to owoce, smażone z większą ilością syropu ziemniaczanego, po wyjęciu ich z ulepu i osuszeniu trzeba jeszcze raz smażyć w gęstym ulepie cukrowym: wówczas wyjęte i osuszone powtórnie, będą wyglądały bardzo ładnie.

Do owoców kandyzowanych i krystalizowanych *) nie dodaje się zupełnie syropu, gdyż przeszkadzałby w krystalizacji cukru.

Dżemy mogą zawierać mniej cukru niż konfitury, t. zn. 55 — 60%; przy takiem stężeniu cukru dżemy nie krystalizują. Jeżeli użyliśmy do dżemu za dużo cukru, wystarczy dodać 10% syropu ziemniaczanego, aby go zabezpieczyć przed scukrzeniem. Do dżemów robionych na ulepach można użyć do 20% syropu ziemniaczanego. Do galaret i dżemów robionych na sokach, syrop ziemniaczany się nie nadaje, gdyż przeszkadza w krzepnięciu.

Marmelady są zwykle lepsze bez syropu. Do gorszych gatunków marmelad dla obniżenia ich ceny można dodawać 25% syropu ziemniaczanego. Marmelady, zawierające ponad 25% syropu ziemniaczanego (t. zn. w 1 kg marmelady 25 dkg syropu ziemniaczanego) nie nadają się do przekładania ciast zapiekanych, gdyż pod wpływem gorąca rzedną i rozpływają się. Również trudniej je rozsmarować na delikatniejsze ciasta, jak biszkoptowe, tortowe i kruche.

Dodatek syropu ziemniaczanego do *kompotów* jest niecelowy, ze względu na małą słodycz syropu i smak, który nadaje.

Ogólnie mówiąc, syrop ziemniaczany może być używany do przetworów owocowych jako dodatek, ułatwiający wykonanie przetworów, a nie jako materjał zastępczy cukru.

---

*) Owoce kandyzowane — są to konfitury wyjęte z ulepu, osuszone, pokryte matową powłoką cukrową, np. pomarańczowa skórka, gruszki i t. p.

Owoce krystalizowane są to konfitury osuszone i osypane cukrem t. zw. kryształem.

Konserwy w butelkach

PRZYRZĄDZANIE konserw w butelkach zajmuje nieco więcej czasu niż w innem opakowaniu, lecz jest zato sposobem najtańszym.

Wybór butelek. Butelki wybieramy z płaskiem dnem i szerokim otworem, szczególnie do owoców całych. Po dokładnem umyciu butelek w ciepłej wodzie z sodą i po parokrotnem opłókaniu odwracamy je dnem do góry i zostawiamy do następnego dnia, żeby obeschły.

Bardzo praktyczne okazały się butelki, które używają spółdzielnie mleczarskie do butelkowania mleka. Butelki te są z mocnego szkła, nie pękają w gotowaniu, są niskie, więc nie wymagają wysokich kotłów do gotowania (sterylizacji). Szeroki ich otwór ułatwia wkładanie i wyjmowanie owoców. Można w nich przyrządzać nawet kompoty z gruszek pokrajanych na 4 części, śliwek dużych podzielonych na pół i drobnych całych. Wszystkie inne drobne owoce z łatwością przechodzą przez szyjkę takiej butelki.

Wybór i przygotowanie owoców. Owoce, przechodzące przez szyjkę butelki, konserwujemy w całości, a więc młody agrest z odmian drobnoowocowych, czarne jagody, maliny, porzeczki, wiśnie zwykłe i jeżyny. Wszystkie owoce oprócz malin oraz jeżyn myjemy i wykładamy na sito. Po ocieknięciu z wody oczyszczamy je z ogonków i pozostałości kwiatowych.

Sposób konserwowania owoców w butelkach. W butelkach najlepiej konserwować owoce bez cukru. Butelkę napełniamy owocami do pełna, utrząsając, żeby owoce ułożyły się szczelnie. Po napełnieniu zamykamy butelki korkami, poprzednio sparzonemi i owiązujemy mocno sznurkiem.

Jeśli kto chce przechować owoce w cukrze, jak maliny, truskawki i wiśnie drylowane, trzeba je przesypać cukrem, a następnego dnia wkładać do butelek i korkować, jak wyżej.

Gotowanie (sterylizacja). Butelki po napełnieniu i zakorkowaniu wstawiamy natychmiast do kotła z wodą, prześcielając je dokładnie sianem, słomą lub watą drzewną, i gotujemy na słabym ogniu 20 minut, licząc od chwili wrzenia wody. W niższej temperaturze 85 — 90° C ogrzewamy butelki ½-litrowe 20 do 25 minut, większe zaś, ¾-litrowe — 25 do 30 minut.

Butelki mleczarskie można sterylizować w zwykłej wanience blaszanej, na spód której wkłada się drugie dno, zbite z deseczek. Butelki ustawia się na drewnianym spodzie, zalewa wodą i ostrożnie nasuwa na ogień. Butelki należy ustawiać w małych odstępach, żeby się nie stykały. Wówczas nie potrzeba ich prześcielać sianem, gdyż są ciężkie i powoli sterylizowane nie poruszają się.

Wyjmowanie butelek z kotła i lakowanie. Po zakończeniu gotowania odsuwamy kocioł z ognia i po 10 — 15 minutowej przerwie wyjmujemy butelki. Butelek nie stawiać blisko jedna obok drugiej, żeby szybciej stygły. Gdy butelki cokolwiek ostygną i korki obeschną, wbijamy je głębiej, obcinamy wystającą część korka równo z szyjką i zanurzamy w rozpuszczonym laku, pechu lub parafinie. Zalewanie powtarzamy po raz drugi, jeśli nie utworzyła się szczelna powłoka. Lakowanie butelek na gorąco daje dobre wyniki, gdyż po ostygnięciu konserwy wewnątrz butelki tworzy się próżnia, która zabezpiecza konserwę od pleśni. Uważać trzeba, aby korki były mocno wbite, gdyż w czasie lakowania korek może wypaść i spowodować poparzenia.

Zużytkowanie konserw. W ciągu zimowych miesięcy z konserw bez cukru można przyrządzać kompoty w następujący sposób: robimy rzadki ulep i na zagotowany wkładamy owoce z butelki, odstawiamy z ognia i trzymamy pod przykryciem 10 — 15 minut w temperaturze bliskiej wrzenia.

Konserwy z butelek dobre są również na *pierożki;* szczególnie nadają się do tego czarne jagody i wiśnie. Owoce wyjmujemy na sito, przesypujemy miałkim cukrem i nadziewamy niemi pierożki jak świeżemi owocami.

Poza tem używa się te konserwy na zupy, kisiele, suflety i musy.

Kompoty. Oprócz konserw bez cukru i owoców w cukrze, przyrządza się w butelkach kompoty, jak w słojach systemu Wecka. Surowe owoce kładziemy do butelek i zalewamy ulepem cukrowym, ugotowanym z 20 — 40 dkg cukru na 1 litr wody. Owoce zaś mniej dojrzałe kładziemy na zagotowany ulep i trzymamy 5 — 10 minut w temperaturze bliskiej wrzenia. Gruszki trzeba nawet kilka minut pogotować. Dopiero przestudzone owoce wraz z ulepem kładzie się do butelek tak, aby sięgały 2 — 4 cm niżej korka. Sterylizuje się pół litrowe butelki z kompotami w temperaturze 85 — 90° C przez 35 minut, zaś w temperaturze 100° przez 25 minut.

Przygotowanie syropu owocowego (soku cukrowego). Najprostszym sposobem jest przesypywanie owoców cukrem na 24 godziny. Tą metodą otrzymujemy soki bardzo klarowne z małym nakładem pracy. Zwykle bierzemy na 1 kg owoców 0,8 do 1 kg cukru. Jeżeli po 24 godzinach cukier się nie rozpuści, ogrzewamy wszystko na wolnym ogniu i wylewamy na rzadkie płótno. Przesącz gotujemy od chwili wrzenia 3 do 6 minut, zbierając szumowiny, i gorący zlewamy do butelek. Zaraz korkujemy i lakujemy. W ten sposób przyrządzony sok przechowuje się bardzo dobrze.

Jeżeli bierzemy mniej cukru, sok po zlaniu do butelek trzeba sterylizować w temp 85 — 90° C w ciągu 15 minut i gorący lakować.

L. Januszewska — Chyliczki.

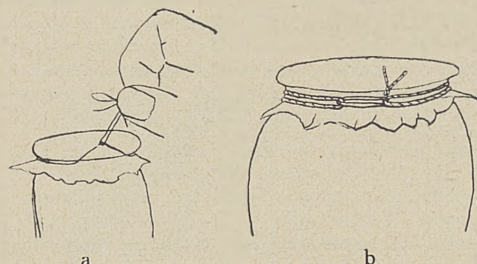
JULJA CZECHOWSKA. 48 obiadów bezmięsnych i dań kolacjowych na sezon letni i zimowy. Nakładem autorki. Warszawa 1934. Str. 96. Cena — zł. 2.—.

Sygnalizujemy ukazanie się książki pod wymienionym tytułem. Zawiera ona liczne jadłospisy obiadowe, potrawy na kolacje lub przekąski i przepisy omawianych potraw. Ze względu na lato pojawienie się tej książeczki z jadłospisami i potrawami bezmięsnemi będzie mile powitane przez panie domu.

Bardziej szczegółowa ocena książki zostanie wydana na jesieni przez Komisję Kwalifikacyjną Instytutu Gospodarstwa Domowego.

WYGODNE ZAWIĄZANIE SŁOIKÓW.

Słoiki z podręcznym zapasem miodu, powideł i t. d. powinny być szczelnie przykrywane, by produkt nie wysychał, nie kurzył się oraz by był zabezpieczony przed muchami. Jak uniknąć kłopotliwego zawiązywania i odwiązywania słoika, przykrytego papierem czy muślinem?



a b

Papier na małym słoiku można przytrzymać gumką (która przytrzymywała receptę na butelce czy pudełku z lekarstwem); trzeba przymocować do niej uszko ze sznurka, żeby ją łatwo było uchwycić *(rys. a).*

Zawiązkę na większy słój robimy ze sznurka, przewleczonego przez gumkę, złożonego podwójnie i zawiązanego z przeciwnej strony gumki. Końce sznurka obcina się nieco dalej od węzełka, żeby za nie łatwo było uchwycić sznurek wraz z gumką *(rys. b).*

Można też zeszywać kawałki wąskiej tasiemki gumowej, tworząc z niej opaski na słoje różnej wielkości, zostawiając wolny koniec, żeby było za co uchwycić opaskę.

M. P.

Loterja a życie

Tysiące ludzi zadaje sobie z pewnością codziennie pytanie: co zrobić ażeby wygrać na loterji?

Oczywiście najłatwiej na to pytanie mogliby odpowiedzieć ci, którzy wygrali. Ale ten, co wygrał, woli o tem nie mówić, bo obawia się, że wszyscy jego przyjaciele czy znajomi zwrócą się do niego o pożyczkę. Gra więc dalej z uśmiechem lekceważenia na ustach, udając, że nic go to nie obchodzi, a polepszenie się swej sytuacji materjalnej tłomaczy poprawą w interesach.

I co najwięcej frapuje ludzi, to fakt, iż zdarza się, że jeden nie wygrywa wcale, a inny wygrywa i drugi raz i trzeci i może więcej razy. Jak to wytłomaczyć?

Otóż bardzo wielu graczy nie zwraca uwagi na zalety psychiczne tych, co wygrywają. Ten, co wygrał, z pewnością nie zniechęcał się nigdy do gry na loterji. Zapewne i on nie wygrał, gdy pierwszy raz kupił los. Zapewne i on miał jeden i drugi los, który nic nie przyniósł, ale wierzył w to, że wygra, grał dalej i w rezultacie wygrał.

W loterji, jak w życiu, największym wrogiem człowieka jest zniechęcenie, niewiara, a największą zaletą — wytrwałość. W życiu często widzimy, że jakiemuś człowiekowi się nie powodzi, bo co zaczyna robić, zaraz się do tego zniechęca, porzuca to i bierze się znów od początku do czego innego. Niczego nigdy nie może uzyskać. A inny wytrwale dąży do raz wytkniętego celu i w rezultacie zwykle do niego dochodzi.

W loterji — powtarzamy — jest tak samo.

Więc ci, co jeszcze nie wygrali, niech pamiętają, że ciągnienie I klasy zaczyna się 19 czerwca. Jeżeli jeszcze nie wygrali, mają wszystkie szanse wygrania teraz. Ale nie trzeba się zniechęcać-

Sadzonki

Lipiec jest najodpowiedniejszym miesiącem rozmnażania roślin doniczkowych z sadzonek. Takie rozmnażanie nazywamy „sadzonkowaniem", a jego podstawowe prawidła są następujące.

Na sadzonki wybieramy pędy młode, jednoroczne, lekko już zdrewniałe. Odpowiedni dobór pędów polega na wypośrodkowaniu ich rozwoju, gdyż zarówno młodziutkie, bardzo jeszcze wiotkie, jak i zbytnio zdrewniałe nie nadają się do rozmnażania: pierwsze nie mają jeszcze zdolności wytwarzania korzeni, drugie już ją zatraciły

Sadzonkę obcinamy ostrym nożem trochę na skos. Długość jej powinna się wahać pomiędzy 5 — 10 cm. Listków na sadzonce pozostawiamy 3, 4 do 5 zależnie od ich rozstawienia. Cięcie daje się 1 do 2 cm poniżej ostatniego listka albo ostatniej pary młodych liści, które trzeba delikatnie uszczknąć, aby w ten sposób otrzymać wystarczająco długą ogołoconą powierzchnię do osadzenia w ziemi.

Terenem sadzonkowania mogą być: duża donica, w której osadzimy kilka albo kilkanaście sadzonek; mała doniczka dla jednej lub dwóch sadzonek; wreszcie skrzynka do rozmnażania, którą robi się z cienkiego drzewa, dając tylną ściankę o 10 cm wyższą od trzech pozostałych.

Jeżeli używamy dużej donicy, trzeba wstawić w nią doniczkę mniejszą, do góry dnem i dopiero napełnić donicę lekką piaszczystą ziemią albo sproszkowanym torfem. Urządzenie to zabezpiecza przewiewność, tak niezbędną jako czynnik ułatwiający ukorzenienie sadzonek.

W małej doniczce zadowolimy się położeniem na jej dnie warstwy skorupek i kawałeczków węgla drzewnego, które doskonale odegrają w tym wypadku rolę wentylatora.

Skrzynka rozsadnikowa, zbudowana z cienkich deseczek, powinna mieć dno z łat, przybitych w niewielkich odstępach jedna od drugiej. W ten sposób zabezpieczamy przewiewność i odpływ wody. Na to ażurowe dno dajemy znów dren ze skorup i węgla drzewnego. Samą skrzynkę ustawiamy na blaszanej skrzyneczce, w której czterech rogach trzeba dać nieco wyższe pieniuszki drewniane i na nich dopiero postawić skrzynkę, ułatwiając w ten sposób dopływ powietrza ze wszystkich stron. W odległości jednego centymetra od górnych brzegów skrzynki biegnie listewka, służąca za oparcie szybie szklanej, którą przykryjemy skrzynkę po osadzeniu w niej sadzonek. Prowizoryczne „okno inspektowe" naszego pokojowego rozsadnika powinno się składać nie z jednej szyby, a z kilku tafelek szklanych, dopasowanych jak najdokładniej do wierzchu skrzynki. W ten sposób ułatwimy sobie późniejsze wietrzenie jak i dłuższe ochranianie delikatnieszych roślinek, posadzonych razem z bardziej odpornemi.

Sam proces sadzonkowania i dalszego pielęgnowania jest następujący. W donicy, doniczce lub skrzynce robimy cienkim patyczkiem tyle otworów, ile mamy sadzonek. Sadzonkę ogałacamy z ostatniej pary listków albo z ostatniego listka, przycinając je ostrym nożykiem, i zagłębiamy ją w ziemię aż do ogołoconego kolanka. Ziemię dokoła sadzonek ugniata się dosyć mocno palcami, poczem spryskuje rozpylaczem i izoluje od wpływów zewnętrznych kloszem szklanym, dużą szklanką lub taflą szkła.

Jedyną opieką do czasu ukorzenienia będzie dostarczanie sadzonkom równomiernej, umiarkowanej wilgoci (zawsze przez spryskiwanie powierzchni ziemi), obcieranie szkła z rosy zbierającej się na jego stronie wewnętrznej i dbałość o zapewnienie sadzonkom odpowiedniego stanowiska, którem będzie zacienione miejsce wśród innych roślin.

Po upływie 14 dni proces wstępnego ukorzeniania jest już ukończony. Poznać to łatwo po wyglądzie zewnętrznym roślinek, które nabierają wysmukłej postawy i pięknego zdrowego koloru. Jest to chwila, w której zaczynamy hartować sadzonki, poddając je działaniu powietrza. Robi się to przez stopniowe uchylanie szklanej pokrywy zapomocą podkładania niewielkich kamyczków albo kawałków drzewa.

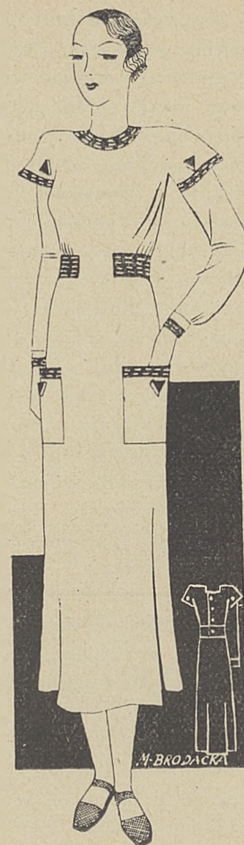
Skrzynkę wietrzymy, rozsuwając tafelki szklane z początku delikatnie, później coraz szerzej, aż wreszcie zupełnie zdejmujemy przykrycie i poddajemy młode roślinki działaniu powietrza i słońca. Ze słońcem trzeba zachować ostrożność. Jest ono siłą życiodajną, ale zbyt hojnie wydzielane może zniszczyć delikatne roślinki. Dlatego też w godzinach ostrej operacji słonecznej trzeba robić zasłony z białej bibułki na szybach lub abażurki ochraniające roślinę, jeżeli jest ustawiona na parapecie otwartego okna.

Ochranianie sadzonek szkłem stosuje się zazwyczaj tylko tam, gdzie w grę wchodzą rośliny bardzo delikatne jak: draceny, begonje, heliotropy i t. p. Natomiast odporniejsze dadzą sobie doskonale radę bez tych specjalnych względów, byle wybrać im wyżej wspomniane odpowiednie stanowisko. Do tych łatwo ukorzeniających się zaliczamy w pierwszym rzędzie pelargonje, tradescencję, lipę pokojową.

Obsadzając doniczki sadzonkami, lepiej jest kierować się zasadą umieszczania na jednym terenie jednakowych sadzonek albo w ostateczności sadzonek o zbliżonych wymaganiach i odporności. Jedynie skrzynka-rozsadnik, czyli tak zwana *mnożarka*, wyposażona w ruchome tafelki szklane, pozwala na współżycie sadzonek różnego typu, którym łatwo będzie stworzyć odmienne a niezbędne dla nich warunki.

Dobrze ukorzenione i zahartowane sadzonki trzeba przenieść do pojedyńczych małych doniczek i postępować z niemi dalej podług zasad stosowanych przy pielęgowaniu roślin pokojowych.

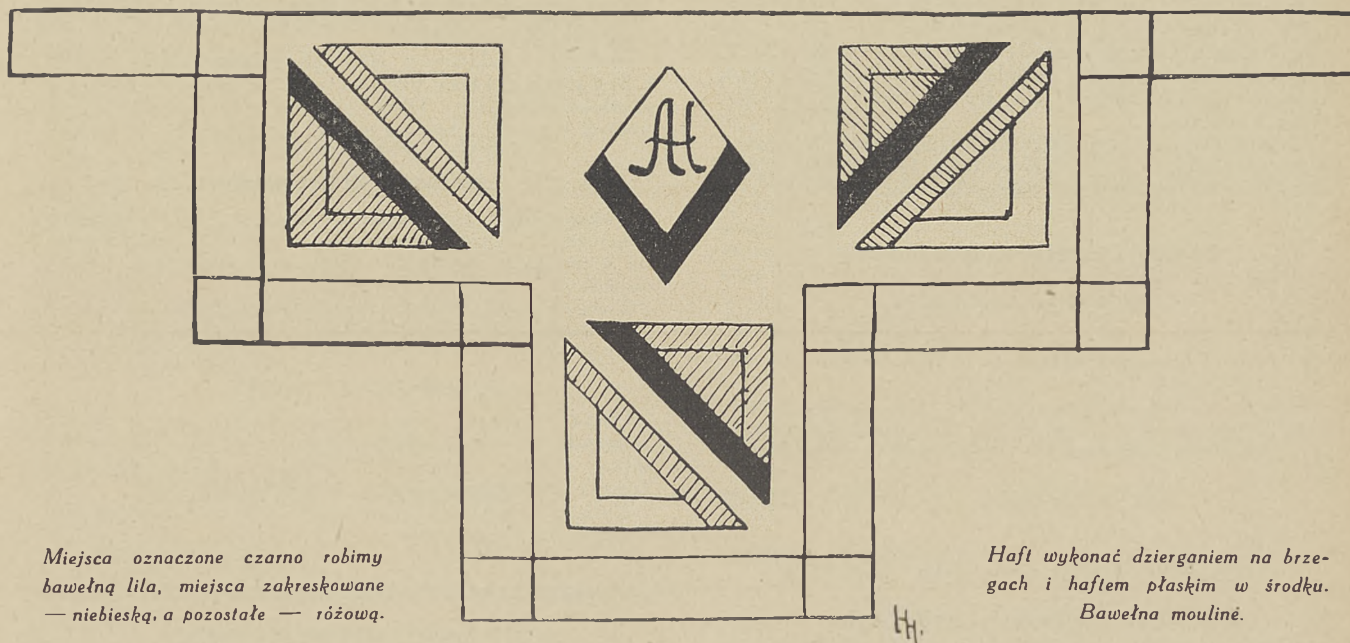
Wanda Dobrzańska.



Fartuszek - suknia do gospodarstwa domowego z białego płótna. Rękawy przypinane na drewniane guziki, mogą być zdejmowane do pracy. Kieszenie również zapinane na guziki. Suknia przybrana plisą stebnowaną w kolorze pomarańczowym.

HAFT LUB APLIKACJA

na koszulę z kolorowego opalu



Miejsca oznaczone czarno robimy bawełną lila, miejsca zakreskowane — niebieską, a pozostałe — różową.

Haft wykonać dzierganiem na brzegach i haftem płaskim w środku. Bawełna mouliné.

PIEGI

Istnieje bardzo wiele środków odbarwiających piegi i plamy pigmentowe (t. zw. plamy wątrobiane), większość ich jednak posiada zgubne dla zdrowia składniki związków rtęciowych.

Osoby o kompleksji wątłej, wrażliwej, artretycznej i t. p. muszą wystrzegać się wszelkich preparatów wybielających lub niszczących piegi, poza takiemi, które zbudowane są na składnikach nieszkodliwych.

Poza tem należy wiedzieć, że różnica w odporności delikatnej cery twarzy a skóry na rękach jest tak znaczna, że ten sam preparat, który usuwa piegi na twarzy, nie działa na rękach.

Jeżeli Pani wypróbowała z dobrym skutkiem jakiegoś kremu od piegów na twarzy, lepiej nie zmieniać preparatu, a tylko metodę stosowania. Posmarować krem na płatek płótna lub ceratki i przyłożyć na miejsca piegowate, dokładnie umyte gorącą wodą i mydłem. Przewiązać lekko i trzymać tak długo, aż nie zacznie piec lub czerwienić się.

Przypuszczalny czas działania plastra bez zadrażnienia skóry 1 — 3 godzin.

Stosując codziennie, przedłużamy stopniowo czas trwania zabiegu, po którym należy dokładnie zmyć skórę ciepłą wodą zalkalizowaną boraksem (1 łyżeczka na litr wody).

Skutek nastąpi po 1—2 tygodniach.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA LIPIEC

Przed śniadaniem. Zależnie od potrzeb organizmu: woda mineralna, napar z ziół, woda gorąca z miodem i cytryną albo soki owocowe, czy wreszcie całe owoce (poziomki, maliny i t. p.) na surowo.

I śniadania. Kasze z mlekiem lub gotowane na mleku, herbata, pieczywo, masło; ponadto dla osób wymagających intensywnego odżywiania: jaja, ser śmietankowy lub twarożek z kminkiem.

II śniadania lub podwieczorki. Mleko, kefir lub kwaśne mleko (roztrzepaniec); chleb sitkowy lub razowy, rzodkiewka, miód, marmelada. Sezonowe owoce.

Obiady i kolacje przykładowe*)

Jadłospis I bezmięsny

Obiad. Zupa z zielonej fasoli z grzankami. Jaja faszerowane. Krakowska kaszka na sypko, szpinak lub sałata ze śmietaną. Kisiel z mlekiem.

Kolacja. Zupa jagodowa na zimno ze słodkim grzybkiem przyrządzona w czasie obiadu, lub osmażanki z kaszki krakowskiej pozostawione z obiadu; sos ze świeżych grzybów.

Jadłospis II bezmięsny

Obiad. Krupnik ze świeżemi grzybami. Marchewka z groszkiem, osmażanki z bułki namoczonej w mleku. Pierogi z jagód ze śmietaną.

Kolacja. Sałatka z młodych jarzyn, chleb razowy i herbata lub kasza perłowa pozostawiona z obiadu ze słodkiem mlekiem. (Przy obiedzie oddzielnie była gotowana kasza i oddzielnie wywar potrzebny do krupniku).

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa z młodych ziemniaków (1) na kostkach z kurczęcia. Kurczę smażone w kawałkach, mizerja, młode ziemniaki. Kompot z surowych malin lub innych owoców.

Kolacja. Omlet francuski ze świeżemi grzybami lub kluski odsmażane z krajaną szynką i szczypiorkiem.

Jadłospis IV mięsny

Obiad. Sałatka z mieszanych młodych jarzyn (młode ziemniaki, surowe pomidory, surowe ogórki, zielona fasolka, surowa marchew). Cynadry z kaszą gryczaną. Zupa z mieszanych owoców z grzankami.

Kolacja. Paszteciki w naleśniku z gryczaną kaszą. Sałata zielona ze śmietaną.

inż. Marja Kapuścińska.

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Zupa z młodych ziemniaków

1 litr rosołu lub wywaru z jarzyn,
$^{1}/_{2}$ kg młodych ziemniaków,
1 łyżka (Nr. 1 znormalizowanej łyżki miarowej) mąki
3 łyżki (Nr. 1) kopru siekanego
$^{1}/_{4}$ l. śmietany surowej

Przygotować wywar z mięsa lub jarzyn, odcedzić. Na gotujący rosół wrzucić ziemniaki obrane i pokrajane w kostkę lub ćwiartki, ugotować na wolnym ogniu. Gdy ziemniaki są miękkie, zaciągnąć mąką, zagotować. Do wazy wlać śmietanę, dodać świeżego drobno posiekanego kopru. Można również dodać 1 surowe żółtko.

(2) Zupa z kurczęcia i zielonego groszku

1 kurczę,
2 pieczarki lub inne grzyby,
1 cebula,
zielona pietruszka,
$^{1}/_{4}$ l. zielonego groszku,
1 łyżka (Nr. 1) mąki,
2 łyżki (Nr. 1) masła,
rosół,
2 bułki,
1 łyżka masła.

Oczyszczone kurczę obgotować w wodzie, pokrajać na 8 kawałków. Dwie duże pieczarki obrać ze skórki, pokrajać; cebulę drobno posiekać, dodać kawałki kurczęcia, 1 łyżkę masła, $^{3}/_{4}$ l. wody i ugotować do miękkości na niezbyt silnym ogniu. Osobno ugotować zielony groszek z dodatkiem wody na silnym ogniu.

Przyrządzić białą zasmażkę z 1 łyżki masła, 1 łyżki mąki i $^{1}/_{8}$ litra rosołu. Zagotować, podprawić nią zupę i chwilę podgotować. Wymieszać z groszkiem i łyżką zielonej, drobno posiekanej pietruszki. Podawać z grzankami z bułki.

M. Hartingh.

(3) Zupa z młodej marchewki

$^{1}/_{2}$ kg marchwi,
3 dkg (2 łyżki Nr. 1) masła
$^{1}/_{8}$ l. śmietanki lub młodej śmietany,
2—3 żółtka,
$1^{1}/_{4}$ l. rosołu,
koper lub zielona pietruszka.

Przygotować wywar z kości i jarzyn, odcedzić. Marchew oczyścić, ugotować na szybkim ogniu z dodatkiem wody, przetrzeć przez cedzak, wymieszać z rosołem. Podprawić śmietanką z rozbitemi żółtkami, mocno zagrzać, lecz nie zagotować. Przed podaniem wsypać siekany koper. Podawać z grzankami z bułki lub ptysiowym groszkiem.

J. Czechowska.

(4) Kalafjory pod beszamelem

2 kalafjory (1 kg),
4 dkg (3 łyżki Nr. 1) masła,
4 dkg (4 łyżki Nr. 1) mąki,
$^{1}/_{4}$ litra mleka,
2 żółtka,
2 dkg (2 łyżki Nr. 1) tartego sera,
cukier, cytryna, tarta bułka.

Kalafjory ugotować w osolonej i ocukrzonej wodzie, odcedzić, ułożyć na metalowym półmisku. Z masła i mąki przyrządzić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, zaciągnąć żółtkami i przyprawić do smaku. Kalafjory oblać sosem, posypać parmezanem lub innym ostrym serem, zmieszanym z tartą i przesianą bułką, zapiec.

M. Kapuścińska.

(5) Wyborowe kurczę po myśliwsku

10 dkg tłustej szynki,
1 cebula,
4 łyżki (Nr. 1) białego wina,
kurczę
sok z $^{1}/_{2}$ cytryny,
zielona pietruszka,
pieprz i gałka muszkatołowa.

Włożyć do rondelka pokrajaną szynkę, cebulę i kurczę, posolić, popieprzyć, dodać wino, trochę wody (w miarę gotowania dolewać wody) i dusić pod przykryciem, aż kurczę będzie miękkie. Po wyjęciu sos przetrzeć, dodać soku z cytryny, zielonej pietruszki, gałki. Podawać z ryżem lub krakowską kaszką.

---

*) Myślą przewodnią lipcowych jadłospisów jest takie zestawienie potraw, aby kolacje można było przyrządzać bez rozpalania płyty, posiłkując się tylko maszynką.

Poza potrawami na kolację nie wymieniono herbaty, pieczywa, masła, miodu lub marmelady, pozostawiając to uznaniu czytelniczek

(6) Chleb makowy

½ kg mąki,
1½—2 dkg drożdży,
1 jajo,
3 dkg (3 łyżki Nr. 1) cukru,
5 dkg (5 łyżek Nr. 1) uprażonego na patelni maku,
3 dkg (2 łyżki Nr. 1) masła, sól;
mleka tyle, by ciasto było gęste jak na postne bułki.

Zrobić rozczyn z 15 dkg mąki, drożdży, cukru i ¾ szklanki mleka, pozostawić do wyrośnięcia. Do rozczynu dodać mąkę, resztę dodatków i wyrobić starannie (płaską łyżką lub ręką). Ciasto postawić do powtórnego wyrośnięcia. Po wyrośnięciu wyłożyć do formy, wysmarowanej masłem i upiec w gorącym piecu.

J. Czechowska.

(7) Krem z kwaśnego mleka

1½ szklanki mleka kwaśnego,
½ szklanki śmietany,
4 listki żelatyny,
7 dkg (6 łyżek Nr. 1) cukru
skórka cytrynowa.

Wymieszać śmietanę i mleko z cukrem, włożyć utartą skórkę cytrynową. Rozpuścić żelatynę w 3 łyżkach wrzącej wody, wlać do mleka, dobrze ubić trzepaczką i zastudzić w szklanej kompotjerze. Podawać z sokiem owocowym lub konfiturami.

M. Kapuścińska

DIETA PRZY SKLEROZIE

Przy sklerozie dieta może być urozmaicona, wskazane jest jednak umiarkowanie zarówno w jedzeniu, jak w piciu. Dieta może zawierać mięso w małej ilości, podawane z różnemi jarzynami i jedynie raz na dzień na obiad. Ograniczenie soli, wędlin, ostrych pokarmów i słoniny oraz szmalcu jest bardzo wskazane.

DIETA PRZY CHOROBACH SERCA

Rodzaj pokarmów, spożywanych w chorobach serca, ma dość duże znaczenie. Niektóre pokarmy mają bezpośredni wpływ na pracę serca. Stwierdzono, że chorzy z niedomogą serca, a szczególnie mięśnia sercowego, najlepiej czują się na diecie ubogiej w mięso, rosoły i wogóle płyny, a natomiast obfitującej w owoce, jarzyny, leguminy i słodycze. Ograniczać potrawy mączne i słodycze należy jednak wtedy, gdy pacjent ma skłonność do tycia. Dieta musi być jarzynowo-mączna, lekkostrawna, bez ostrych przypraw, kawy, herbaty, alkoholu i potraw rozpychających żołądek. O szczegółowe wskazówki należy zwrócić się do lekarza.

OZDOBNA LEGUMINA MALINOWO-WANILJOWA

na 4—5 osób w/g przepisu Pani Elżbiety.

Dodatki: 2 paczki galaretki malinowej „Luba" 2 paczki proszku na budyń waniljowy „Luba", 60 deka cukru, 4 szklanki mleka, 4 szklanki wody i szklankę konfitur malinowych, osączonych z syropu, lub dwie szklanki świeżych malin.

Sposób przyrządzania: Śliczna ta legumina wymaga nieco starania przy wykonaniu. Robić ją najlepiej w wysokiej formie do plombieru (kremu mrożonego) lub w zwykłym rondlu o gładkich ścianach. Formę wstawiamy w porąbany lód, aby warstwy kolejno, prędko zastygały. Naprzód robimy galaretkę z jednej paczki z 15 deka cukru i dwoma szklankami wody i wylewamy ją do formy. Zanim zastygnie, robimy budyń z jednej paczki proszku, z 15 deka cukru i dwóch szklanek mleka. Na zastygniętej galarecie układamy ładnie połowę malin i zalewamy letnią masą budyniową, aby nie rozpuściła galarety. Na doskonale wystudzony budyń, lejemy stygnącą porcję galarety. Gdy dobrze zastygnie, układamy drugą połowę malin i zalewamy letnią masą z drugiej porcji budyniowego proszku. Doskonale wystudzoną leguminę wykładamy na półmisek. Starannie wykonana wygląda ślicznie i jest bardzo smaczna.

Praktyczne zawody dla kobiet — mleczarstwo, maślarstwo, serowarstwo

Ustawa nabiałowa to znaczy postęp w dziedzinie mleczarstwa i przewórstwa mlecznego. Przy wprowadzaniu jej w życie daje się odczuć większe zapotrzebowanie wyszkolonych sił fachowych do pracy w oborach, spółdzielniach mleczarskich, wytwórniach masła i serów, organizacjach przetwórstwa i sprzedaży nabiału, tam więc, gdzie mogą być użyte siły kobiece, należycie przygotowane zawodowo.

Jedyną w Polsce szkołą dla kierowniczek i pracownic mleczarń i serowni jest żeńska Szkoła Mleczarsko-Serowarska w Szafarni.

Szkoła, prowadzona przez Stow. „Służba Obywatelska", przyjmuje dziewczęta z ukończonym 16-ym rokiem życia, zdrowe, mające wykształcenie 7-io oddziałowej szkoły powszechnej III-go stopnia lub równorzędne. Początek roku szkolnego — 20-go sierpnia; zapisy już są przyjmowane.

Uczenice w Szafarni przechodzą conajmniej trzymiesięczną praktykę mleczarsko-serowarską i kurs, trwający 11 miesięcy. Wykładane są następujące przedmioty: mleczarstwo, serowarstwo, chemja, mikrobiologja, badanie nabiału, hodowla zwierząt domowych i drobiu, gospodarstwo domowe. Poza tem prowadzone są zajęcia praktyczne w mleczarni i serowni, w oborze, chlewni, kurniku oraz w kuchni. Asolwentki kursu uzyskują świadectwa, otwierające im drogę na praktyki płatne lub na posady w mleczarniach, maślarniach i serowniach.

Szkoła jest położona w ładnej i zdrowej okolicy, budynek szkolny internat w parku, kanalizacja i elektryczność własna. Nowocześnie urządzona mleczarnia i serownia, laboratorjum. Bibljoteka, świetlica, samorząd szkolny, zajęcia kulturalne, ćwiczenia fizyczne, gry sportowe czynią ze szkoły placówkę gospodarczo-kulturalną i obywatelską. Opłata za naukę i utrzymanie w internacie — niska.

Szkoła przyjmuje również praktykantki ze szkół rolniczych do mleczarni szkolnej. Informacji udziela Dyrekcja Prywatnej Żeńskiej Szkoły Mleczarsko-Serowarskiej w Szafarni, poczta Golub, Pomorze.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O DEZYNFEKCJI NACZYŃ DO PRZETWORÓW?

Nie przechowamy żadnego owocu w stanie surowym przez dłuższy czas, w przeciętnych warunkach, gdyż ulegnie zepsuciu; psucie się jest objawem zaatakowania produktu przez drobnoustroje. Zamienienie owocu na przetwór polega przedewszystkiem na zniszczeniu drobnoustrojów, czyli na wyjałowieniu przetworu.

Nie przechowamy nawet najstaranniej wykonanego przetworu, jeżeli naczynie do przechowywania nie będzie również jak najdokładniej oczyszczone i wyjałowione czyli zdezynfekowane.

Drobnoustroje giną w temp. od 60° C do 100° C; woda wrząca, para i powietrze w rozgrzanym piecyku mają właściwą temperaturę do zniszczenia drobnoustrojów. Wyjaławiając naczynia do przechowywania przetworów, wykorzystujemy te okoliczności w jeden z następujących sposobów:

1. *Wygotowanie naczyń.* Słoje lub butelki, wyszorowane szczotką, wymyte sodą, dokładnie wypłókane letnią wodą, stawiamy obok siebie w kotle, którego dno wyściełamy słomą; między słojami umieszczamy także słomę, trociny lub ścierki, aby słoje nie popękały przez zderzenie się. Do kotła wlewamy wodę i doprowadzamy ją do wrzenia.

2. *Ogrzewanie w piecyku.* Słoje, garnki kamienne wymyte jak wyżej i obcieknięte, układamy w pozycji leżącej w umiarkowanie gorącym piecyku. Po 30 minutach słoje ostrożnie wyjmujemy, co najłatwiej zrobić, jeśli słoje były ułożone na tacy lub na blasze do ciast. Gorących słoi nie można dotykać rękami ani ścierkami, gdyż pękają.

3. *Parowanie naczyń.* Słoje wymyte i wypłókane poddajemy działaniu strumienia pary przy pomocy aparatu „Ko-fix". W gorące słoje, z których nie wycieramy skroplonej pary, wkładamy przetwór.

Nie przechowamy przetworu włożonego w wyjałowione naczynie, jeżeli naczynie nie będzie szczelnie zamknięte, co zapobiega wtargnięciu przez otwór drobnoustrojów, znajdujących się w powietrzu. Zamykamy naczynia z przetworem przy pomocy korków, papieru pergaminowego, papieru szklanego (celofanu), parafiny, pechu i gumki uszczelniającej pokrywę w hermetycznym słoju, a także przy pomocy zapiekania. (Kamienne garnki z przetworem zapieka się w piecyku). Zależy to od rodzaju przetworu i typu słoja, względnie naczynia.

Uszczelnianie pokrywy przez gumkę w hermetycznym słoju uzyskuje się gotowaniem przetworów systemem Wecka albo przy pomocy przyrządu „Ko-fix" (patrz Nr. 8 „Pani Domu" rok 1933), którego działanie polega na zastosowaniu pary wodnej.

Zamykając butelki korkami, musimy izolować korki parafiną, lakiem czy też pechem, gdyż drobnoustroje przenikają przez pory korka.

Używając papieru szklanego, lub pergaminu do zamknięcia słoi, kładziemy na powierzchnię przetworu krążek papieru umoczonego w roztworze benzoesu lub w spirytusie salicylowym, dla odkażenia powierzchni.

Przy tych wszystkich zabiegach brzegi słoja oczyszczamy czystą lnianą ściereczką umaczaną w gorącej wodzie, poczem wycieramy spirytusem.

Nie należy używać do przetworów słojów, w których trzymano rośliny. Na ich ściankach są bakterje gnilne z przetrwalnikami, które usunąć jest bardzo trudno. Nie należy wycierać słojów ścierkami, bo na nich są niezliczone ilości drobnoustrojów.

Pamiętać trzeba, *że przetwórstwo to walka z bakterjami.*

ZAWIADOMIENIE

Przez miesiąc lipiec biura Instytutu Gospodarstwa Domowego będą nieczynne.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35

NR. 75. SŁOJE KONSERWOWE „POL"

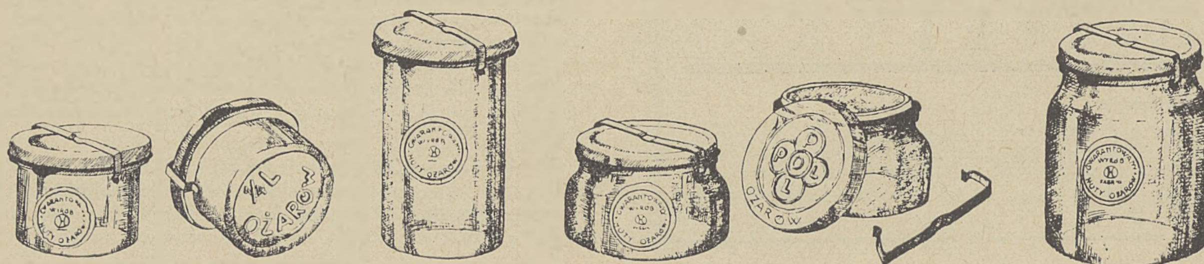
Wytwórca: Huta Szklana „Ożarów" pod Warszawą.

Cena: od zł 0,65 do zł 1,35, zależnie od pojemności. Do nabycia w sklepach z galanterją kuchenną.

Opis: Słoje konserwowe „Pol" znajdują się w handlu w 2 typach: wąskim i szerokim, o pojemności ¼ litra, ½ litra, ¾ litra, 1 litra, 1½ litra i 2 litrów. Wszystkie opatrzone są pokrywką i gumką uszczelniającą.

Zalety: Słoje konserwowe „Pol" są wyrabiane ze szkła wytrzymałego na uderzenie i zmianę temperatury. Dwa typy budowy zewnętrznej słojów, wąski i szeroki, ułatwiają konserwowanie produktów o rozmaitych objętościach i rozmiarach. Wszystkie słoje mają otwory, pokrywy i gumki uszczelniające o tej samej średnicy; usuwa to pracę dobierania gumek i pokryw oraz rozwiązuje radykalnie sprawę uzupełniania stłuczonych części. Pojemności odpowiadają normom najczęściej używanym i wypisane są w litrach na dnie każdego słoja, co wskazuje ilustracja. Małe słoje różnią się pomiędzy sobą pojemnościami o ¼, większe o ½ litra. Słoje „Pol" mają dokładnie oszlifowane pokrywy, co pozwala na szczelne ich zamknięcie i świadczy o starannem wykonaniu.

Ze względu na powyższe zalety dobrze obmyślanej budowy słoje „Pol" zasługują na nazwę słoi *znormalizowanych.*



KSIĄŻKI ZAOPINJOWANE

Komisja Kwalifikacyjna dla Pomocy Naukowych przy Instytucie Gospodarstwa Domowego poleca następujące wydawnictwa.

„CHYLICZKOWSKIE PRZEPISY PRZETWORÓW Z WARZYW, OWOCÓW I MIĘSA"

Wydawca. Szkoła Gospodarcza Żeńska w Chyliczkach. 1929 r., str. 77. *Cena* zł. 2 przy zakupie u wydawcy.

„DŻEMY"

Wydawca: Szkoła Gospodarcza Żeńska w Chyliczkach 1933 r., Str. 7. *Cena* zł 0,30 przy zakupie u wydawcy.

Obie broszury odpowiednie dla inteligentnych gospodyń w mieście i na wsi jako źródło niezawodnych przepisów, wypróbowanych długoletnią praktyką.

„PORADNIK DLA BUDUJĄCYCH DOMY DLA SIEBIE" I „KATALOG TYPOWYCH DOMÓW DLA DROBNEGO BUDOWNICTWA MIESZKANIOWEGO"

praca zbiorowa

Wydawca. Bank Gospodarstwa Krajowego — Warszawa 1934 r. *Cena* zł 4,50.

Książka napisana popularnie, zawiera dużo wskazówek praktycznych, dotyczących formalnej i rzeczowej strony poczynań, związanych z budową domu. Każdy, kto chce budować dom własny w mieście, powinien zaznajomić się z tą książką; w ten sposób uniknie błędów i ułatwi sobie pracę; opierając się na najnowszych zdobyczach techniki i organizacji, wybuduje dom piękny, wygodny, suchy i ciepły

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

ZEBRANIE ZARZĄDU GŁÓWNEGO Z. P. D.

Dnia 30 kwietnia r. b. odbyło się plenarne zebranie Zarządu Głównego z udziałem pań członkiń pozamiejscowych pod przewodnictwem p. Mandukowej. Omawiano sprawy bieżące i powzięto szereg postanowień. Sprawozdanie ze Zjazdu zostało opracowane i wydrukowane w Nr. 5-ym „Pani Domu", następnie Prezydjum, pracujące w Warszawie, załatwiło sprawę uchwał zjazdowych. Projekt unormowania godzin pracy i posiłków w stolicy w/g wyników przeprowadzonej ankiety został złożony zainteresowanym czynnikom.

Uchwała podjęcia starań o zwiększenie dozoru nad środkami spożycia i racjonalizacji wyrobu przedmiotów użytku domowego wywołała poważną dyskusję z powodu wiadomości, które otrzymuje Związek o małej karalności fałszerzy artykułów spożywczych. Zdecydowano nie ustawać w domaganiu się naprawy aprowizacji miast i higjeny targowisk i sklepów, co każdy Oddział może czynić na swoim terenie, natomiast w sprawie porozumiewania się z wytwórcami i Izbami Przemysłowo-Handlowemi odnośnie racjonalizacji przedmiotów użytku domowego tylko Instytut Gospodarstwa Domowego może być rzecznikiem i wyrazicielem nazewnątrz żądań Oddziałów Związku Pań Domu. Oddziały ze swej strony winny gromadzić materjały, dotyczące ulepszenia wyrobu przedmiotów użytku domowego, a odpowiednie uwagi i żądania kierować do Instytutu. *Punktem wyjścia dla Oddziałów będzie i nadal popieranie tych wytwórców i sprzedawców, którzy idą na rękę słusznym wymaganiom Związku i Instytutu.*

Prezydjum poinformowało o swej współpracy na terenie stolicy z innemi organizacjami, jak Komitet Wystawy „Len Polski", Komitet Propagandy Soji, w Zbiórce na samolot im. Żwirki i Wigury i w Polskiej Lidze Nabiałowej, zaś Oddział Krakowski o przystąpieniu do Międzystowarzyszeniowego Komitetu Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju na odcinku pracy gospodarczej, co daje znać innym Oddziałom, z jakiemi instytucjami Związek współpracuje.

Postanowiono zobowiązać członkinie zamiejscowe Zarządu Głównego do pracy na terenie i do wygłaszania referatów w tych miastach, gdzie Oddziałów jeszcze niema i zdawania sprawozdań ze swych prac na zebraniach plenarnych Zarządu Głównego. Pożądana jest naogół ściślejsza łączność z Centralą pań przewodniczących Oddziałów i członkiń Zarządu Głównego.

Na wniosek przewodniczącej postanowiono zmienić technikę urządzania dorocznych zjazdów, rozdzielając program na część oficjalną, dostępną dla wszystkich, poświęconą referatom, pokazom, zwiedzaniu i t. p., i na część formalną, przeznaczoną na obrady, posiedzenia komisji i wybory z udziałem uprawnionych do tego delegatek Z.P.D. Organizacja drugiej części należałaby wyłącznie do Centrali, gdy organizacja części pierwszej byłaby w znacznej mierze przerzucona na ten Oddział, gdzie zjazd będzie się odbywać. Referaty na zjazd 1935 roku w Krakowie już obecnie należy zgłaszać. Aby na przyszłość uwolnić zjazdy od odczytywania sprawozdań, zdecydowano rozsyłać je w odbitce przed zjazdem. W związku z tem forma sprawozdań będzie jednolita dla wszystkich Oddziałów w/g ustalonego schematu, który zostanie rozesłany na jesieni.

Wystawka ruchoma, zawierająca komplet drobnych przedmiotów i fotografji sprzętów, polecanych przez Instytut Gospodarstwa Domowego, zostanie w Centrali skompletowana w granicach budżetu.

Programy kursów dokształcających różnych typów, opracowane przez Oddział Warszawski na zasadzie kilkoletniego doświadczenia, zostaną rozesłane Oddziałom dla wykorzystania.

Rozpatrzono zgłoszone wnioski: p. Plucińskiej — wprowadzenia w liczniejszych Oddziałach organizacji w rodzaju dziesiętniczek dla łączenia członkiń i ułatwiania im korzystania z dobrodziejstw należenia do organizacji; wniosek rozpatrzy Komisja; p. Mandukowej — o konieczności przygotowania instruktorek domowych i prelegentek wykształconych zawodowo, dla wyjazdów do Oddziałów i innych organizacji, z czego w dyskusji wyłonił się projekt przeprowadzenia krótkiego kursu na najbliższym zjeździe w Krakowie dla kierowniczek Oddziałów Z.P.D.; p. Hummlowej — o wejście Z.P.D. do międzynarodowej federacji „L'Enseignement Ménager", co narazie odsunięto, ponieważ realizacja wniosku pociągnęłaby koszt około Zł. 200.—, których w budżecie Centrali niema; p. Ładziny — o nie uchylanie się Centrali i Oddziałów od wygłaszania odczytów w innych organizacjach, co uznano za słuszne, ale co ze względu na brak prelegentek nie zawsze da się wypełnić.

Prezydjum zawiadomiło, że impreza handlowa, która działała na terenie stolicy pod prawie identyczną z nami nazwą: „Związek Wzorowych i Nowoczesnych Pań Domu", wprowadzając tem w błąd opinję publiczną, została przez władze zlikwidowaną.

Wyjazd delegatek Polski do Berlina natrafia na duże trudności finansowe; z tych też względów niewiadomo, czy Związek będzie mógł wysłać swą przedstawicielkę, gdyż powzięto uchwałę na Zjeździe bez wskazania źródła na pokrycie jej wykonania.

Na miesiące lipiec i sierpień Centrala Z.P.D. będzie nieczynna.

Na tem obrady zakończono, wyznaczając termin następnego plenarnego zebrania Zarządu Głównego na jesień r. b.

WŁADZE ZWIĄZKU PAŃ DOMU.

Na zebraniu w dniu 30 kwietnia r. b. Zarząd Główny Związku Pań Domu ukonstytuował się w sposób następujący:

1. P. Iza Mandukowa — przewodnicząca,
2. „ Wanda Hummlowa — vice-przewodnicząca,
3. „ Wanda Ładzina — vice-przewodnicząca,
4. „ Eleonora Czarnowska — vice-przewodnicząca dla wsi,
5. „ Aniela Plucińska — sekretarka,
6. „ Hanna Koryzna — zastępczyni sekretarki,
7. „ Zofja Ludwigowa — skarbniczka,
8. „ Zofja Herman — zastępczyni skarbniczki.

Członkinie: 9. p. Marja Bartlowa, 10. p. Zofja Brykalska, 11. p. Gertruda Dobrowolska, 12. p. Zofja Jacewiczowa, 13. p. Marja Karczewska, 14. p. Julja Krajewska, 15. p. Halina Lutostańska, 16. p. Marja Łopacińska, 17. p. Halina Mamelokowa i 18. p. Kamilla Nitschowa.

P. Zofja Herman została kooptowana do Prezydjum na zebraniu Prezydjum w dniu 22 maja r. b.

Zebrania plenarne Zarządu Głównego odbywają się w miarę potrzeby. Zebrania Prezydjum odbywają się co wtorek od godz. 12 do 14-ej w biurze Centrali Z.P.D. — Nowy-Świat 9.

I. M.



Higjeniczne i wygodne majteczki dla dziecka do zabawy na piasku lub nad wodą.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Kielcach. Sprawozdanie za rok 1933 podaje, iż zebrań Zarządu odbyło się 18, zebrań członkowskich 10. Wygłoszono referaty następujące: Cel pracy w gospodarstwie domowem — p. Mamelokowa; Oszczędność w odżywianiu — p. Laszczykówna; Udział dzieci w pracach domowych — p. Paliszewska; Umiejętność robienia zakupów — według artykułu z pisma PANI DOMU. Oddział prenumeruje 3 pisma kobiece. W ciągu roku odbyto kilka pokazów gotowania. W grudniu Oddział urządził kiermasz na cel dobroczynny. Co miesiąc odbywają się zebrania towarzyskie.

Oddział w Koniecpolu. W pierwszym kwartale r. b. wygłoszono następujące odczyty: dr. Tenenbaum „O różnego rodzaju przeziębieniach" i instruktora p. Stachurskiego „O gazach"; oba odczyty połączono z praktycznemi pokazami. Rozdano członkiniom przepis mazurka makowego i sposób odświeżania mebli.

Oddział uruchomił sekcje: gospodarczą i rozrywkową.

Do wzorowni sprowadzono kilka nowych sprzętów gospodarskich. Co poniedziałek w lokalu Oddziału odbywa się wymiana pism prenumerowanych przez członkinie. W lutym urządzono zabawę taneczną, z której część dochodu przeznaczono na akcję dożywiania dzieci, w czem członkinie Oddziału biorą czynny udział.

Oddział w Krakowie. W kwietniu p. Sosnowski wygłosił referat „Sprawa szkół zawodowych dla pomocnic domowych", a p. Leśniodorski pogadankę „Współczesne autorki polskie".

17-go kwietnia odbyło się poświęcenie nowego lokalu i Święcone dla członkiń i zaproszonych gości. Sekcja kursowa zakończyła kurs porządków dla uczenic gimnazjum. Otwarto kurs gotowania dla bezrobotnych dziewcząt, kurs kroju i kurs trykotarstwa dla członkiń. Co czwartek odbywały się różne pokazy gotowania. Co środę odbywa się lekcja towaroznawstwa. Oddział wziął udział w wycieczce do Katowic na wystawę „Wnętrze domu w dobie kryzysu".

Oddział we Lwowie. Na zebraniu członkiń w marcu p. Hojnacka wygłosiła pogadankę „O wiosennych nastrojach w modzie", ilustrowaną przezroczami. Kwietniowe zebranie wypełnił odczyt por. Olszańskiego „Ogólne zasady organizacji ratownictwa przy zatruciach gazami bojowemi". Na zebraniach dyskusyjnych wygłosili referaty: inż. Zielski „O zwalczaniu zapachów kuchennych", a przewodnicząca p. Grucowa „O Zjeździe Delegatek w Poznaniu".

Sekcja kulinarna urządziła szereg następujących pokazów jednodniowych dla pań i dla służby domowej: dodatki do zup; różne sposoby podawania śledzi; zimne przystawki z jaj; sosy wielkanocne; potrawy jarskie; budynie; mięsa smażone; leguminy gorące; budynie słodkie. Ogółem przeszkolono na tych pokazach w marcu i kwietniu 281 osób. Ponadto w kwietniu co poniedziałek odbywały się pokazy „Tortów i ciast".

Oprócz pokazów gotowania prowadzono w ostatnich dwóch miesiącach kursy robót na drutach oddzielnie dla pań początkujących i zaawansowanych, a także kursy artystycznego cerowania. Oddział zorganizował dla członkiń kurs gimnastyki szwedzkiej i siatkówki w sali sportowej w Ośrodku Wychowania Fizycznego. W marcu członkinie zwiedziły fabrykę czekolady Höflingera, a w kwietniu stację nadawczą Polskiego Radja.

Co poniedziałek odbywają się zebrania klubowe z brydżem. Czytelnia jest otwarta dla członkiń w poniedziałki i czwartki od 17-ej do 19-ej.

Oddział w Łodzi. W wiadomości o składzie Zarządu, podanej w Nr. 6-ym „Pani domu", wkradła się omyłka. Zarząd Oddziału po dokonanych wyborach przedstawia się następująco: przewodnicząca p. Halska, vice-przewodniczące panie: Kroh i Endowa, sekretarka p. Skrzyńska, skarbniczka p. Buttlerowa.

Oddział zorganizował 8 następujących sekcji: gospodarczą, odczytową, wycieczkową, żywnościową, samopomocy, towarzyską, sportową, propagandowo-prasową. W kwietniu odbył się odczyt dr. Halskiego „Mleko i alkohol". Zorganizowano kurs gotowania jarskiego. Urządzono wycieczkę do fabryki octu i browaru G. Kejlicha. W okresie Świąt Wielkiejnocy urządzono zabawę taneczną i Święcone.

Oddział pracuje nad urządzeniem wzorowej kuchni elektrycznej. Dotychczas pokazy odbywały się w bardzo niewygodnych warunkach, budziły jednak żywe zainteresowanie. Do skompletowania sprzętów potrzebnych przyczyniły się w dużej mierze same członkinie.

Oddział w Puławach zorganizowano w końcu lutego. Założono 3 komisje: gospodarstwa domowego, służby i bibjoteczną. Odbyło się zebrań Zarządu 7, zebrań ogólnych łącznie z organizacyjnem — 4.

Na zebraniu marcowem nauczycielka Szkoły instruktorek Gospodarstwa Domowego wygłosiła pogadankę „Kryzysowe Święcone", połączoną z pokazem nowoczesnego nakrycia stołu. Na zebraniu kwietniowem wygłoszono pogadankę o kaktusach wraz z pokazem tych roślin.

Oddział w Tczewie. Na zebraniu marcowem p. Ruśkiewiczowa wygłosiła referat „Znaczenie ogniska domowego". Członkinie otrzymały kilkadziesiąt przepisów świątecznych.

Oddział w Toruniu. W kwietniu i maju odbyło się 11 zebrań członkowskich. Na zebraniach dyskusyjnych omawiane są najnowsze wydawnictwa z zakresu działu kobiecego i gospodarstwa domowego. Dr. Jakubowski wygłosił drugi zrzędu odczyt p. t. „Zwierzyna i drób" a dyrektor Zw. Obrony Kresów Zach. p. Ollech mówił o kolonjach letnich dla dzieci polskich z Niemiec, Gdańska i Śląska.

Od kwietnia czynna jest sekcja tenisowa. Obecnie Oddział pracuje nad przygotowaniem wystawy „Pani domu na letnisku".

Oddział w Warszawie. Na ostatniem przedwakacyjnem zebraniu odznaczono pracownicę domową Teresę Jabłońską odznaką małą bronzową za 5 lat wzorowej pracy w jednym domu.

Referat „Nasz wypoczynek, nasze wakacje" wygłosiła p. Iwanka-Prażmowska, kierowniczka referatu CIWF; prelegentka wykazała potrzebę znalezienia możliwości wypoczynku — wakacji i rozrywek dla całego społeczeństwa, jak również konieczność znalezienia i umiejętnego zużytkowania godzin wypoczynkowych.

Wydział pracy na przedmieściach zorganizował 2 kursy gospodarstwa domowego dla kobiet ze sfer rzemieślniczych. Wystawa mieszkania jednopokojowego urządzenia na Rybakach, później przewieziona do szkoły powszechnej przy ul. Bema, trwała 5 tygodni i cieszyła się dużą frekwencją. Tamże odbywały się pogadanki gospodarcze.

Wydziały Oddziału w Warszawie przerwały pracę na okres letni. Biuro Oddziału będzie nieczynne przez lipiec. Pierwsze zebranie członkiń po wakacjach odbędzie się 5 października.

Łącznie z Instytutem Gospodarstwa Domowego zorganizowano trzydniowy kurs przetworów owocowych z pokazem wykonania dżemów, kompotów i t. d. według wymagań higjeny i dietetyki.

Oddział we Włocławku. Na zebraniu 18 kwietnia dokonano wyborów nowego Zarządu, którego skład przedstawia się następująco: przewodnicząca — p. Helena Winiarzowa, wice-przewodnicząca — p. Józefa Kryńska, sekretarka — p. Helena Daszyńska, skarbniczka — p. Walerja Marynowska.

WYSTAWA „LEN POLSKI" W WARSZAWIE

Wystawę tę chciałoby się nazwać wystawą niespodzianek, bo rzeczywiście zdumienie ogarniało na widok tak wszechstronnego zastosowania naszego krajowego lnu.

Wystawa zaznajamiała publiczność z różnemi fazami uprawy lnu i konopi, z obróbką surowca i jego przeróbką na przędzę i tkaniny. Można było widzieć stopniowy rozwój tkactwa i przędzalnictwa, począwszy od pracy na najprostszym typie kołowrotka i krosien, a skończywszy na najbardziej nowoczesnych maszynach.

Urzędy i instytucje państwowe zadziwiły różnorodnem zastosowaniem lnu i konopi. A więc w wojsku: bielizna, ubrania szpitalne i sanitarne, mundury, nawet przyszwy do butów, plecaki, ładownice i t. p., siatki, sznury, powrozy, pasy, popręgi, namioty, puszyste pledy, zrobione w 75% z wełny krajowej, a w 25 % ze lnu krajowego, a ponadto: bandaże, gaza i... wata! Tak jest, to nie omyłka, ale doprawdy paczki waty z napisem „lniana". Nie mniej puszysta niż bawełniana, a bardziej higjeniczna.

Kolejnictwo może też się poszczycić wszechstronnem wykorzystaniem lnu polskiego: chorągiewki do sygnałów, ubrania służby drogowej, ręczniki i ścierki, sznury, siatki na rzeczy w przedziałach kolejowych pasy i firanki przy oknach wagonów, i t. d.; a w apteczkach kolejowych — znów gaza i wata lniane.

Stoisko Monopolu Solnego wykazuje, że zamiast worków jutowych na sól używa się obecnie lnianych: wprawdzie są one droższe w zakupie, ale tańsze w eksploatacji, gdyż można je prać i używać wielokrotnie, gdy tymczasem worek jutowy nadaje się tylko do jednorazowego użytku. Trzeba więc przypuszczać, że worki lniane będą znajdywać coraz większe rozpowszechnienie.

Na tem nie koniec! Poszczególne firmy pokazują — poza sukniami i tkaninami — inne jeszcze zastosowanie lnu oraz jego ziarna i konopi, a więc: farby; ceraty na podkładzie lnianym zamiast bawełnianym; imitacja linoleum, w którem podkład pod farbę tworzy na płótnie lnianem mieszanina z oleju lnianego zamiast zagranicznego korka tartego; w tym ostatnim wyrobie zamiana odbija się korzystnie na cenie; co do trwałości — czas pokaże. Do wyłożenia walizek jedna z firm używa tkaniny lnianej specjalnie impregnowanej; wynik — złudzenie jedwabnej mory.

Dział prac uczenic szkół zawodowych jest radością każdego miłośnika piękna. Eksponaty to roboty, projektowane i wykonane w szkolnych warsztatach jako ćwiczenia programowe z zakresu zawodowych zajęć praktycznych. Przędza jest barwiona przez same uczenice, tkaniny — w kolorach i o deseniach również przez nie obmyślonych.

Zarówno w kompozycji tkanin jak w ich zastosowaniu pomysłowość jest ogromna. Suknie, płaszcze, pyjamy, sportowe kostjumy, kapelusze, torebki, rękawiczki, paski, krawaty rwą oko, ale jako temat nie są nowością dla nas, którzy co roku cieszymy się poziomem eksponatów żeńskich szkół zawodowych. Zrobiono próby zastosowania lnu do nowych dziedzin.

Jest nią przedewszystkiem strój kościelny, ornaty, kapy i t. p.: Następnie introligatorstwo: książki, albumy, pudełka do roboty, oprawne w płótno gładkie lub wzorzyste. W koronkarstwie ręcznem z wielkiem powodzeniem zastosowano krajową przędzę lnianą zamiast sprowadzanej dotychczas z Belgji lub Francji. Kolorowe fantazyjne peruki z krajowego lnu i konopi budziły ogólne zainteresowanie.

Jedynym „dramatem" dla każdej zwiedzającej był napis „sprzedano" na każdym eksponacie, który tak chętnie wyniosłoby się samej z wystawy. Bo tkaniny dekoracyjne: obicia na meble, makaty, obrusy i serwetki były wszystkie prześliczne.

Związek Pań Domu wykazał, co może znaczyć hasło „len w każdym domu". Poza zastosowaniem bielizny stołowej i pościelowej, narzut, poduszek, firanek, zasłon, makat na ścianę i t. p., interesujące było zastosowanie szaro-zielonej tkaniny lnianej zamiast sukna do składanego stołu brydżowego i takichże foteli.

Składana szafa na letnisko miała tylko szkielet drewniany, a boki, tył, wierzch i półka wewnątrz stanowiła gruba tkanina lniana. Lekka do przenoszenia i bardzo łatwa do przewożenia.

Do składanych łóżek dziecinnych i dla dorosłych zastosowano płótno zakładane na ramy drewniane, dzięki czemu są lekkie i wygodne do przewożenia i rozkładania.

Stoiska wyrobów ludowych przedstawiały szereg rzeczy, z których wiele posiadało wysoką wartość artystyczną, a zachęcało stosunkowo niską ceną.

Przy parokrotnem oglądaniu wystawy, często dla pokazania jej cudzoziemcom, razem z nimi wynosiłam przekonanie, że len i sztuka stosowana z nim związana, na nim oparta mają piękną przyszłość w naszym kraju.

Przewodnik po wystawie zaznacza, że Wystawa Lniarska w Warszawie nie ma na celu propagandy zwiększenia zasiewu, lecz ma za zadanie pokazania tej uprawy i wszystkich skomplikowanych zabiegów przy przeróbce lnu, by zachęcić do lepszej uprawy i wyprawy tych, którzy już len uprawiają. Jednocześnie wystawa ma na celu przestrzec zbyt pochopnych przed zbyt ryzykownemi poczynaniami tam, gdzie niema do uprawy i wyprawy lnu odpowiednich warunków i zrozumienia.

Wystawa Lniarska w Warszawie ma na celu propagandę jeszcze innego rodzaju, — a mianowicie: propagandę na rzecz spożycia krajowego włókna.

Marya Romanowa.

USTAWODAWSTWO ŻYWNOŚCIOWE A WYMAGANIA ŻYCIA

Dn. 1-go marca r. b. odbyła się w Sosnowcu bardzo ciekawa konferencja, poświęcona sprawie, wymienionej w nagłówku. Na konferencję przybyli: kierownicy Państwowych urzędów Badania żywności z Krakowa, Łodzi i Katowic, przedstawiciele władz państwowych, miejskich i powiatowych w osobach starosty, naczelnika Wojewódzkiego Urzędu Zdrowia, lekarza powiatowego, naczelnika Miejskiego Wydziału Zdrowia i Miejskiego Urzędu Badania Żywności, członkowie i dyrekcja Izby Przemysłowo-Handlowej, przedstawiciele miejskiego kupiectwa, członkinie Związku Pań Domu, a przedewszystkiem — przedstawiciele miejscowych władz sądowych, sędziowie i prokuratorzy, prawie w komplecie.

Referat wygłosił naczelnik Miejskiego Urzędu Zdrowia w Sosnowcu dr. Molicki. Prelegent przytoczył istniejące w dziedzinie ochrony środków żywności ustawy i rozporządzenia oraz stwierdził, że interpretowanie ustaw niewłaściwe, bo zbyt oparte na literze prawa, a nie liczące się z jego treścią, utrudnia organom administracyjnym ściganie winnych, a tem samem umożliwia szerzenie się zła, które tak bardzo godzi w zdrowie i kieszeń ludności, a zwłaszcza jej sfer ekonomicznie najsłabszych.

Bardzo ciekawa i ożywiona dyskusja wykazała, że w dziedzinie tych spraw jest bardzo dużo do zrobienia i że wspólnym wysiłkiem podzielić się muszą nietylko władze administracyjne, uczciwe kupiectwo oraz najbardziej w tem zainteresowane sfery konsumentów — ale także władze sądowe, które dotychczas niezawsze doceniały wagę zagadnienia i zbyt mało liczyły się z wymaganiami życia.

H. Mamelokowa.

KONGRES KULTURY FIZYCZNEJ KOBIET

W ostatnich dniach kwietnia odbył się w Warszawie II Kongres Kultury Fizycznej Kobiet. Protektorat Marszałka Piłsudskiego nad Kongresem oraz obecność Marszałkowej Piłsudskiej na otwarciu Kongresu, podkreśliły wagę, jaką czynniki rządowe przywiązują do rozpowszechnienia kultury fizycznej wśród najszerszych warstw kobiecych.

Ożywiona dyskusja i szereg niezmiernie ciekawych referatów oświetliło wszechstronnie to zagadnienie. Myślą przewodnią wszystkich referatów było wykazanie potrzeby kultury fizycznej (obejmującej gimnastykę, gry ruchowe, sporty, obozowanie i t. d.) dla ogromnej większości przemęczonych, zdenerwowanych jednostek. Wychowanie fizyczne daje radość życia, a jako takie jest konieczne zarówno indywidualnie jak społecznie. Już Arystoteles orzekł, że dorośli muszą przewidzieć w swem życiu zabawę, bo kto pracuje porządnie, potrzebuje zabawy jako odprężenia.

M. i. wygłoszono następujące referaty: matka i dziecko pod wpływem wychowania fizycznego; idea Ogrodów Jordanowskich; wpływ wychowania fizycznego na system nerwowy i psychikę kobiety; gałęzie sportu najodpowiedniejsze dla kobiet; znaczenie ćwiczeń cielesnych dla różnych okresów rozwoju życia kobiety; problem ćwiczeń ruchowych dla pracownic fizycznych i inne.

Kongres podkreślił rolę, jaką nauczycielstwo ma do odegrania wobec młodego pokolenia w kształtowaniu jednostek zdrowych i silnych fizycznie; żądania większego głosu nauczycielstwa wychowania fizycznego w układaniu programów szkolnych, wycieczek i t. d. Zaznaczono, że wpływ nauczycielstwa z tej dziedziny nie może być mniejszy niż nauczycieli botaniki, historji czy innych przedmiotów, gdyż praca nad zdrowiem uczni ma niemniejszą wagę dla uformowania z nich dzielnych i sprawnych obywateli.

W jednem z przemówień uderzyła nas uwaga, że w obozach daje się odczuć jeden duży brak: oto dobrych gospodarzy, t. zw. kwatermistrzów. W obozach dzieje się lepiej lub gorzej, zależnie od kwatermistrza. Wyrażono się, że nie trzeba tu nic specjalnie umieć, wystarczy *zdolność „gospodarcza"*, przyczem wspomniano, że niektóre obozy, lepiej stojące materjalnie, tak wszystko skupują odrazu i przepłacają, że nie może istnieć obok niego żaden inny obóz.

Z radością i sympatją witamy zmianę zachodzącą w wykształceniu oraz roli i wpływie nauczycielki wychowania fizycznego. Ale czyż doprawdy to nauczycielstwo, do niedawna raczej lekceważone, nie orjentuje się, ile *wiadomości i nauki* wymaga to, co powierzchownie nazwało tylko „zdolnością gospodarczą"? Czy to nauczycielstwo sądzi na serjo, że zbyteczne jest coś umieć, by posiadać zasadnicze wiadomości dietetyczne, by dobrze układać jadłospis, by wiedzieć co i za ile kupić, by prace umiejętnie rozłożyć, a także by nie uniemożliwiać istnienia obok obozów mniej zamożnych?

Jeśli nauczycielki wychowania fizycznego nie mają czasu, możności czy zrozumienia dla pewnego minimalnego choćby zaznajomienia się z temi sprawami, możeby na kwatermistrzów wciągać absolwentki seminarjów i szkół gospodarczych? Byłoby to z korzyścią dla stron obu.

Marya Romanowa.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

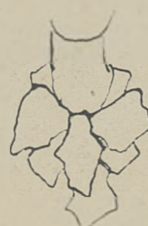
Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

4501. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*



L. Linda.

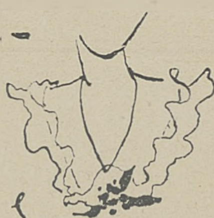
Warszawa
Wierzbowa 6
tel. 242-92.



Poleca —

Kołnierze —
paski —
sweaterki —

robótki —
włóczki
nici.
C.M.S. —



Norymberszczyzna

---

nieliczne roczniki pisma

Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1929 bez Nr. 1 i 2	koszt.	zł 5,00
„	1930 kompletny	„	„ 6,00
„	1930 bez Nr. 10	„	„ 5,00
„	1931 kompletny	„	„ 6,00
„	1931 bez Nr. 1 i 2	„	„ 5,00
„	1932 „ „ 1	„	„ 6,00
„	1933 kompletny	„	„ 12,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika „PANI DOMU“,

Warszawa, Nowy Świat 9

konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)

Na letnisku....

Jasne światło lampy

Równy płomień primusa

zapewni Ci

t y l k o



STANDARD-NOBEL w Polsce, S.A.